

鮭のマヨネーズ焼き

材料（中学生4人分）			
材 料 名		使用量（目安）	使用量
生鮭切身（70g程度）		4切れ	280g
①	酒	小さじ1	5g
	にんにく（すりおろし）	1/2片	2g
	しょうゆ	大さじ1と1/2	27g
	マヨネーズ	大さじ3と1/2	43g
	青のり	小さじ2	1.6g
			① ビニール袋に①の調味料と鮭を入れ、15分程度漬けておく。 ＊1時間以上おくと、よりしっかりと味がしみ込みます。 ② オーブンで焼き、焼き色がついたら完成。 （210℃で15～20分位） ※魚焼きグリルの場合は10～15分位

＊フライパンで焼いて作ることもできます。

〔油をひき、こんがりと焼き色がついたら裏返し、蓋をして、魚に火がしっかり通るまで蒸し焼きにしてください。（焼き時間は、様子を見て調整。）〕

＊生鮭がおすすめですが、塩鮭を使う場合はしょうゆを入れないでください。

＊鮭の代わりに、他の魚（タラなど）・鶏肉でも作ることができます。

＊給食では、食物アレルギーに配慮し、卵不使用の「ノンエッグマヨネーズ」を使用しています。

