

魚のマヨネーズ焼き



焼くとピンク色に変わるので春は「魚のあけぼの焼き」、秋は「魚の紅葉焼き」という名前で給食に出ています。冷めてもおいしいのでお弁当にも向いています。

【材料】	切り方	4人分
白身魚（切身）60g		4切れ
食塩		少々
白こしょう		少々
マヨネーズ		45g
にんじん	（すりおろす）	25g

【作り方】

- ①魚に塩こしょうを振ってすこしおく。
- ②すりおろしたにんじんにマヨネーズを混ぜる。
- ③魚の上に②をぬって180°Cのオーブンで15分焼く。