

☆鮭のみそマヨネーズ焼き☆

【分量（4人分）】

鮭切身	4切（1切50g）
白みそ	2g（小さじ1/3）
マヨネーズ	3g（小さじ1）
本みりん	1g（小さじ1/6）
白すりごま	0.5g （小さじ1/4）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① ★調味料を混ぜ合わせる。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、鮭に調味料をのせ180度のオーブンで鮭の大きさや厚みに合わせて15分～30分焼く。

鮭のみそマヨネーズをかけることで、魚のパサつきを防ぎ、子どもでも食べやすくなります。

オーブンだけでなく、グリルやオーブントースターでも焼くことができますよ！

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 92kcal
たんぱく質 11.6g
食塩相当量 0.6g

