

(献立名)

鮭の黄金焼き

<材料> (4人分)

鮭 (切り身)	4切れ	にんじん	1/3本	
A {	塩	少々	エッグフリーマヨネーズ	大さじ4
	こしょう	少々	ペーパーカップ	4枚
	白ワイン	小さじ1		

<作り方>

- ① 鮭の切り身にAで下味をつけて10分ほどおいておく。
- ② にんじんはすりおろし、余分な水分を除いてエッグフリーマヨネーズとあえておく。
- ③ ①をペーパーカップに入れ、②を全体にかけておく。
- ④ 220℃に温めておいたオーブンで、③を約20分焼けば完成。



<ポイント>

- ・給食では、ペーパーカップに入れて焼いていますが、家庭ではアルミホイルをカップ状にして代用しても良いですね。
- ・にんじんはすりおろして使っていますが、お好みで粗目に刻んでも良いと思います。