

お家で作ってみませんか♪

ごはんがすすみます♪

おかず：焼き物

鮭のみそマヨネーズ焼き



みそマヨネーズは、白身魚や笹かまぼこにのせて焼いてもおいしいので、ぜひ作ってみてください♪

材 料（4人分）



A	・ 鮭	4切
	・ 塩	少々
	・ こしょう	少々
	・ 酒	少々
	・ ねぎ	20g
B	・ しょうが	少々
	・ みそ	8g
	・ みりん	2g
	・ マヨネーズ	32g

作 り 方

- ① サケはAの調味料で下味をつけておく。
- ② ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろして、Bと混ぜ合わせる。
- ③ ①の鮭をアルミカップに入れ、②のみそマヨネーズソースをのせてオーブンで焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー129kcal / たんぱく質11.5g / 脂質8.2g / 塩分0.6g