



# 魚の味噌マヨネーズ焼き

～魚が苦手な人でも食べやすい 魚の味噌マヨネーズ焼き～



<給食で提供されたメニュー>

枝豆ごはん  
魚の味噌マヨネーズ焼き  
野菜のごま酢  
牛乳

エネルギー 182 kcal (1人分) 食塩相当量 0.9 g (1人分)

## 材料(4人分)

魚(生鮭など)	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ(細切り)	中 1/3 個(70g)
にんじん(細切り)	中 1/4 本(40g)
ピーマン(細切り)	1 個(30g)
マヨネーズ	大さじ 3
味噌	大さじ 1 弱

## 作り方

- 【1】 魚に塩こしょうをして、クッキングシートを敷いた天板にのせ、オーブンで下焼きする。
- 【2】 野菜にマヨネーズと味噌を混ぜる。
- 【3】 【1】の魚の上に【2】をかける。
- 【4】 【3】をオーブンで焼き、野菜に火が通り焦げ目が付いたら完成。(目安 200℃15分)

※ オーブンの代わりにオーブントースターでも可能です。その場合、食材に熱が通るまでアルミホイルをかぶせて焼くと、焦げずに焼くことができます。

※ フライパン以外にも魚焼きグリルやトースターで焼くのも可能です。