

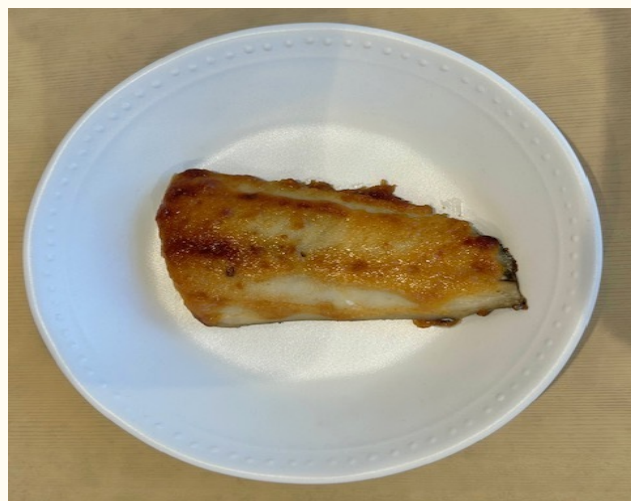
🍷 さくっと応援ごはんおすすめレシピ 🍷

その他のレシピもホームページに掲載しています！

HPはこちら👉



<さわらのみそマヨネーズ焼き>



材料（4人分）

・ さわら	4切	
・ 酒	12g（大さじ3/4）	
・ 塩	少々	
・ 砂糖	3g（小さじ1）	} 合わせる
・ みそ	18g（大さじ1）	
・ マヨネーズ	21g（大さじ1と1/2）	

作り方

- ① 調味料を合わせてよく混ぜる。
- ② さわらは酒と塩を振る。
- ③ 魚焼きグリルでさわらを焼く。
- ④ さわらに火が通ったら、合わせた調味料を塗って軽く焼き目がつくまで焼く。

🍷 一口メモ 🍷

みそ＋マヨネーズのたれでコクがあり、
お子さんも食べやすい味付けの
魚メニューです♪
焦げやすいので、先に魚に火を通すのが
ポイントです。
好みの魚でアレンジしてください！

栄養価（1人あたり）エネルギー160Kcal 食塩相当量1g