とようら給食だより

鮭のマヨマスタード焼き

recipe #5

TOYOURA



今回は、お魚メインの一品！
「マヨネーズ」と「粒マスタード」を
合わせたソースをのせて焼くだけ！
鮭以外の魚や鶏肉でもOK👍
ぜひ、お試しください。

身がふっくら♪
お味も美味しいわよ!!



10月13日のお昼に提供！

材料 （2人分）

生鮭	2切
塩	少々
【A】マヨネーズ	大さじ2
【A】粒マスタード	小さじ1/2
【A】砂糖	ひとつまみ
乾燥パセリ	少々

作り方

① 生鮭に塩をふり、10分程度おいたら水気を拭き取る。

② 【A】を混ぜ合わせておく

③ アルミホイルの上に①をおき、魚の上に②のソースをかける。

④ アルミホイルの上部が少し開く程度に包み、トースターで8分～12分程度焼く。

⑤ 魚に火が通り、焼き色がついたら、上から乾燥パセリをかけて完成！

魚焼きグリル・フライパンでもOKですが、ホイル焼きは片付けも簡単！
アルミホイルは、食材がくっつきにくいタイプがおすすめです。

