

献立紹介

「魚の味噌マヨ焼き」



日本の伝統的な発酵食品の味噌とサラダなどに多く使用するマヨネーズですが、合わせて調理すると、実はとても相性は良いのです。今回は、人参とピーマンを加えることで彩り良く仕上がります。

水分や脂分が少ない魚や肉類（鶏むね肉やささみ）を調理してもしっとりと仕上がり、小さなお子さんでも食べやすくなります。

「材 料」（目安として子ども5人分位です。作りやすい分量で紹介しています。）

魚切り身	300g（30g×10切れ）	小麦粉	20g	大さじ2
（鮭、かじき、さわらなど）		マヨネーズ	30g	大さじ2
人参	30g 3cm程度	味噌	12g	小さじ2
ピーマン	15g 小1/2個			

「作り方」

- ① 人参、ピーマンはみじん切りにし、耐熱皿にいれラップをかけて軟らかくなるように電子レンジで加熱しておく。
- ② マヨネーズ・味噌を混ぜ合わせる。①の野菜を加える。
- ③ 魚に小麦粉をまぶし、②の野菜味噌マヨネーズをからめる。
- ④ 200℃のオーブンで約20分焼く。
 - ・フライパンやオーブントースターでもできます。
 - ・野菜味噌マヨネーズは魚の上に塗って焼くと仕上がりがきれいです。