

おうち給食レシピ

魚のマヨネーズ焼き



材料（4人分）

魚 切り身 4切れ

A

塩・こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1強
白ワイン(酒) 小さじ2

玉ねぎ 1個 みじん切り
マヨネーズ 大さじ2
パセリ 適量 みじん切り

作り方

- ① 魚にAで下味をつける
- ② みじん切りの玉ねぎを耐熱容器に入れラップをかけて500wで7分加熱する
- ③ ラップをはずし箸で混ぜて粗熱をとる
- ④ ③にマヨネーズとパセリを入れ混ぜる
- ⑤ アルミカップに①の魚を入れ④をのせてオーブンで焼く
230℃15～20分で出来上がり

（所要時間 30～40分）

今回は赤魚を使用しましたが
タラや鮭でも良いです
パセリも給食では生を使用しますが
ご家庭では乾燥パセリでも使いやすいですね

玉ねぎの甘みとマヨネーズで美味しく魚が食べられます