

# おうち給食レシピ

## 鮭のみそマヨネーズ焼き



### 材料（4人分）

鮭切り身	4枚
塩・こしょう	少々
白ワイン	小さじ1

サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	中1個 みじん切り
パセリ	適量
マヨネーズ	大さじ2
赤みそ	小さじ2
洋からし	小さじ1/2
カップ	4枚

### 作り方

- ※ 鮭は塩・こしょう・白ワインで下味をつける
- ① 油で玉ねぎを炒め、パセリも加えてサッと混ぜたら取り出し、みそ・洋からし・マヨネーズを混ぜる
  - ② カップに下味をつけた鮭を入れ①をかけてオーブンで焼く

オーブンレンジ 600Wで8分

コンロのグリルで8分（目安）

グリルの場合は火加減に気をつけて下さい

（所要時間 30分）

レンジの時は紙カップを  
グリルの時はアルミカップを  
使いましょう!!

