

鮭のマヨネーズ焼き

【材 料】：4人分

- ・鮭の薄塩切身 4切れ
(50g程度)
- ・マヨネーズ 40g
- ・生クリーム 5g
- ・パセリ 少々

生クリームとパセリがない場合には、
白みそ20g、酒と濃口しょうゆ各2gを混
ぜて、ぬって焼くと**鮭のみそマヨネーズ**
焼きになります。

(なければ、ドライパセリでも可)

《下ごしらえ》

- ①パセリは、みじん切りにしておきます。

《作り方》

- ①パセリ、マヨネーズ、生クリームをボールに入れて、混ぜておきます。
- ②鮭の切身全体に①をぬります。
- ③クッキングシートをひいたフライパンで焼く。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
141	11.1	10.3	1.0

※1人当

調理のポイント

○パセリを洗って、切る際に水気をとると、味が引き立ちますので、しっかり水切りしましょう。

○鮭にまんべんなく、調味料をぬると魚の生臭さがなく、美味しく食べられます。

