



## さけのマヨネーズ焼き

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 133kcal  
たんぱく質 16.1g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

生さけ	4切（1切70g）
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	少々



作り方

- ① パセリはみじん切りにする。
- ② さけに塩、こしょうをふる。
- ③ 白ワイン、マヨネーズ、パセリを合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートをしき、さけを並べて、③を塗る。
- ⑤ 200℃のオーブンで20～30分焼く。



混ぜて、ぬって、焼く  
だけで、いつものソテーと  
違うお魚料理に変わります。