

さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ

白身魚のみそマヨ焼き



パンにもごはんにもあうメニューです！

【材料 1人分】

- | | |
|----------|------|
| ・白身魚切り身 | 1切れ |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・白こしょう | 少々 |
| ・赤みそ | 少々 |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・とろけるチーズ | 6g |
| ・にんじん | 3g |
| ・えのきたけ | 5g |
| ・たまねぎ | 10g |

【作り方】

- ① 魚に酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 赤みそ、マヨネーズ、とろけるチーズ、干切りにしたにんじん、1/2にカットしてほぐしたえのきだけ、スライスしたたまねぎを混ぜ合わせる。
- ③ マドレーヌカップやグラタン皿に①の魚を入れ、②を乗せオーブンで240度15分焼く。

【ワンポイントアドバイス】

魚は、ホキやタラなどの白身魚がおすすめです。



エネルギー： 114kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：笛吹市食育推進研究会)