



かれいの味噌マヨ焼き

<材料・・・おとな4人分>

A	かれい	75g 4切
	酒	小さじ2/3
	味噌	小さじ2と1/2
	マヨネーズ	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1/3
	白炒りごま	小さじ1

<作り方>

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② かれいに①を塗り、上からごまをふる。
- ③ 200℃のオーブンで10分位焼く。(トースターでもできます。)

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	116kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	5.0g
塩分	0.8g

かれいを鮭や鯖などの
他の魚や鶏肉に
変えても
おいしいですよ!

