

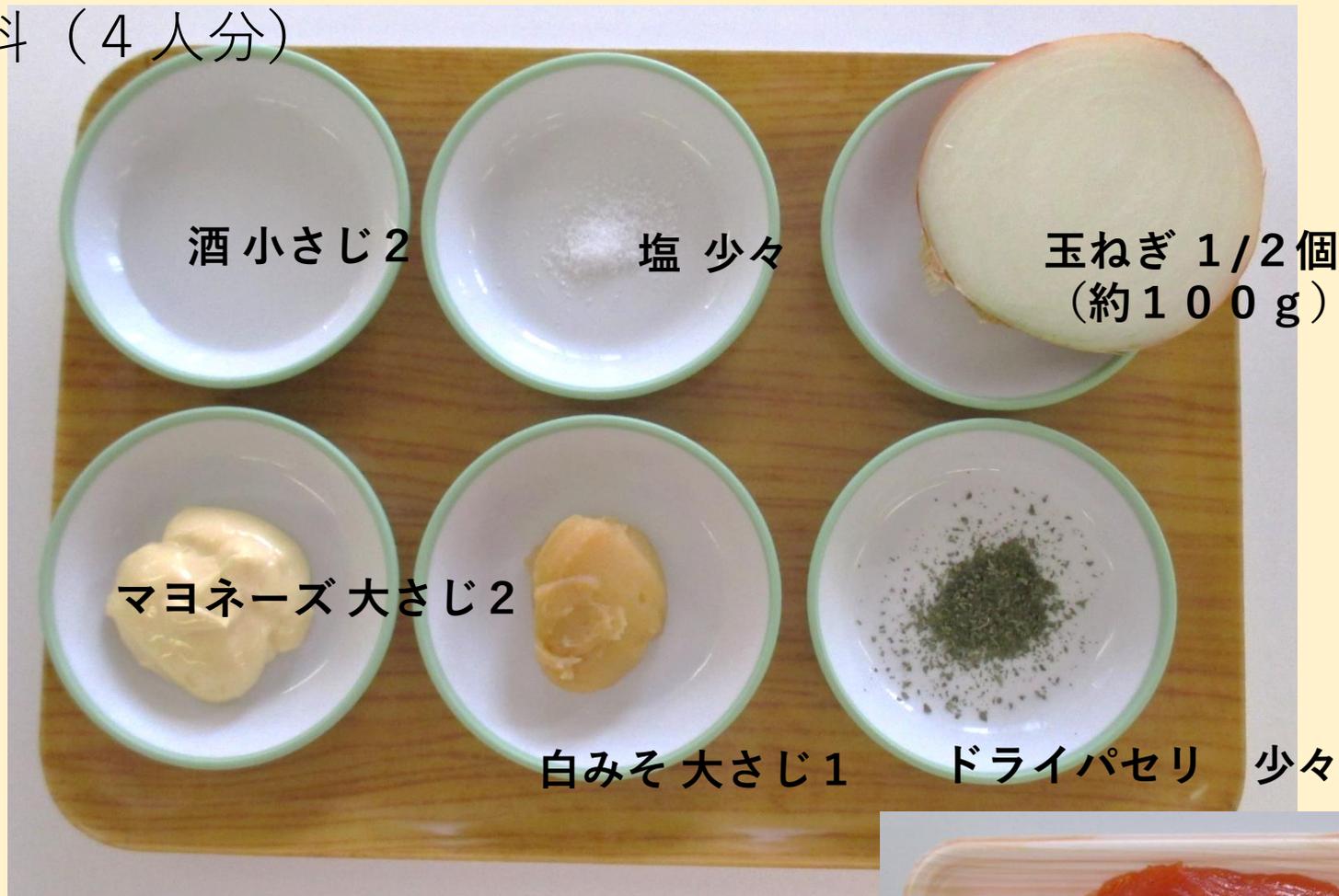
野菜たっぷり生活講座～ふだんごはん編～

魚のみそマヨ焼き



高松市食生活改善推進協議会

材料 (4人分)



魚 (鮭など) 4切





作り方①

魚は半分に切り、塩と酒を振る。

玉ねぎは、繊維に沿って3cm長さの薄切りにする。



作り方②

白みそをマヨネーズをよく混ぜ、薄切り玉ねぎを加えてさらによく混ぜる。



作り方③

魚の水分をふき取り、表面にみそマヨを塗って、アルミホイルを敷いたグリルで様子を見ながら焼く。

(途中で焦げそうになったら、アルミホイルを被せる。)
仕上げにドライパセリをふる。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会