

さけのコーンマヨ焼き



材料(幼児4人分)

- 生さけ…4切れ
- 塩…少々
- 玉ねぎ…1/4個
- クリームコーン缶…小さじ4
- マヨネーズ…大さじ1
- 粉チーズ…小さじ2

作り方

- ① さけに塩を振る。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、クリームコーン、マヨネーズと混ぜる。
- ③ 天板に魚を並べ、上に②をかける。
- ④ 粉チーズを振りかけ、180℃のオーブンで20分程焼く。

POINT!

- ☆ たら、さわらなどの魚でもおいしいです。玉ねぎの代わりに他の野菜や、ミックスベジタブルにすると彩りがよくなります。
- ☆ フライパンでも焼けます。その場合はフライパンに油をひいてソースをのせた魚を置き、蓋をして焼いてください。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 101kcal たんぱく質 9.1g カルシウム 33mg 鉄 0.9mg

