

主菜

鮭のマヨネーズ焼き 鮭のカレーマヨ焼き

1人分の栄養価

(マヨネーズ焼き)

- ・エネルギー：165kcal
- ・たんぱく質：17.0g
- ・カルシウム：13mg
- ・鉄：0.4mg

(カレーマヨ焼き)

- ・エネルギー：166kcal
- ・たんぱく質：17.0g
- ・カルシウム：14mg
- ・鉄：0.5mg



材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
鮭切り身	4切れ	写真は1切れ 75g程度	塩分が少なめのもの
マヨネーズ	40g	大さじ3強	
マヨダレ 乾燥パセリ	少々		
(カレー粉)	(2g)	(小さじ1)	(カレーマヨの場合使用)
たまねぎ	40g	1/6個	みじん切り

① 【マヨダレ作り】

マヨネーズ・乾燥パセリ・(カレー粉)・たまねぎを混ぜ合わせる。

② フライパンに油(分量外)をひき、鮭を並べる。 ※テフロン加工なら油不要

③ 中火で片面を焼き、ひっくり返したら①を鮭の上のにのせる。

④ ふたをし、鮭に火が通ったら完成!

◎オーブンで加熱する場合は、グラタン皿などに鮭をのせ、上に①をかけて焼く。(240℃・約14分)

※焼き加減を見ながら、温度・加熱時間を調節して下さい



マヨネーズをかけることで、魚が苦手な人でも食べやすい一品です。また、カレー粉を加えてカレーマヨ焼きにしてもおいしいです。マヨネーズの味がしっかりしているので、魚の切り身を買うときはなるべく塩分が少ないものを選んでください。給食では、塩分1%程度の鮭の切り身を使用しています。オーブンで加熱する際は、やけどに注意して取り出してください。

