

鱈のみそマヨ焼き

材料	1人分(g)	4人分
○ 真鱈切り身（40g）	40	4枚
● 料理酒	2	大さじ2
○ 炒り卵	15	卵1個分
○ マヨネーズ	8	大さじ2と1/2
○ みそ	2	大さじ1/2
○ 粒マスタード	0.6	小さじ1
○ 料理酒	0.6	小さじ1/2
● パセリ	0.01	少々
アルミカップ	1枚	4枚



※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粋に4～5倍になっていない。

【作り方】

- ①鱈に料理酒にふりかけておく
- ②○の卵と調味料を全て混ぜ合わせる
- ③①をカップに入れて②をかけ、200℃のオーブンで15分焼く（※）
- ④パセリをかけてできあがり。

【（※）家庭向けの作り方】

- ・材料をホイルで包んで、ふたをしたフライパンで10分ほど中火にかける。ホイルを開けて、パセリをふりかけて完成。
- ・カップに入れた鱈とたれを、水を張ったフライパンでふたをして12分ほど蒸し焼きにしてから、最後に魚焼き器で焼き目をつける。最後にパセリをふりかけて完成。

※給食ではカップに入れてオーブンで焼くため、鱈のサイズが小さいです。
ご家庭で大きめの切り身を使う場合は、たれの量を増やし、加熱時間も長くします。