鮭のマヨネーズ焼き

≪材料名≫　（1 人分正味量　　単位 g）

鮭（５０ｇ）	１切れ
塩	０．０５
こしょう	０．０１
ミックスベジタブル	１２
マヨネーズ	3
バター	2

（アルミホイルまたはアルミカップ）

≪作り方≫

③ 鮭は、塩こしょうしておく。
④ ミックスベジタブルとマヨネーズを混ぜ合わせておく。
⑤ ①の鮭をアルミカップに入れ､②とバターをのせてオーブンで１０分くらい焼く。

※ 一口メモ

魚が苦手な子どもたちにも好まれている料理です。手軽に作れるので、他の魚でアレンジしてもよいでしょう。オーブントースターやフライパンで蒸し焼きにしても作れます。

○ 栄養価（1 人分）

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgＲＥ	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
112	11.4	6.1	10	0.4	102	0.09	0.09	2	0.6