



かんたん おいしい

# アッピーレシピ



## 鮭のマヨネーズ焼き

材料(2人分)



【調理レベル】☆☆☆

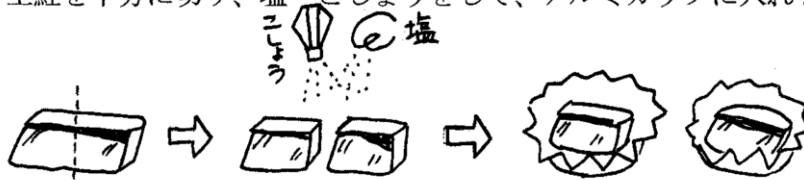
1人分のエネルギー 151キロカロリー  
食塩相当量 0.6g

ソース

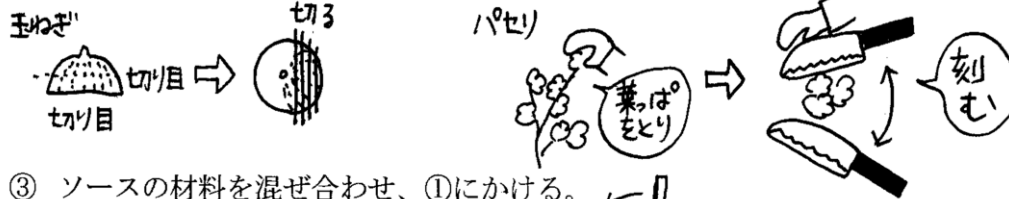
- 生鮭の切り身80g・・・1切れ
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 白ワイン・・・・・・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/8個
- レモン果汁・・・・・・・・小さじ1/2
- パセリ・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- アルミカップ・・・・・・・・2枚

## 【作り方】

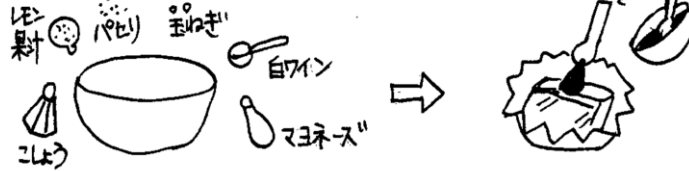
- ① 生鮭を半分に切り、塩・こしょうをして、アルミカップに入れる。



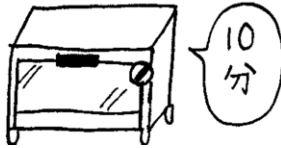
- ② 玉ねぎ・パセリをみじん切りにする。



- ③ ソースの材料を混ぜ合わせ、①にかける。



- ④ オーブントースターで10分焼く。



オーブントースターがなければ、コンロの魚焼きグリルで焼けます。機種によって火力が違うので焦がさないように焼きましょう。

