

魚のもみじ焼き

【材料】 4人分

魚	4切れ	】
酒	適量	
塩こしょう	適量	
にんじん (すりおろし)	60 g	
マヨネーズ	40 g	



給食ではホキを使って
いますが、タラや鮭など
のお魚にも合います。

【作り方】

- ①魚に酒、塩こしょうをかけて下味をつける。
- ②マヨネーズとにんじんを混ぜ合わせる。
- ③アルミに①をのせ、魚の上に②をかける。
- ④170度に予熱したオーブンで15分から20分焼く。

作り方①



作り方②



作り方③

