

鮭のマヨネーズ焼き

ホッホッしがちな
お魚も食べ
やすくなる！

<材料>

鮭	2切れ
☆塩	1つまみ
☆コショウ	少々
☆酒	小1
マヨネーズ	大4
タマネギ	1/4個
マッシュルーム	30g

<作り方>

- ① 鮭に塩・コショウ・酒で下味をつける
- ② タマネギとマッシュルームはみじん切りにする
- ③ ②にマヨネーズをいれる
- ④ グリルにアルミホイルをひき、鮭を並べた上に③をのせ、焦げないように中火で焼く
- ⑤ 火が通り、焦げ色が付いたら完成

ポイント

- ・焼く前にグリルを温めておく
- ・ホイルは魚用を使うとくっつきにくくなる
もしくは魚を乗せる前にホイルに油を塗る
- ・チーズやみそ、野菜を変えてアレンジしても◎