

給食のレシピ

酸味とコクが旨みを増す

魚のマヨネーズ焼き



調理方法

- (1) 魚に塩・コショウをして、小麦粉を全体に付けます。
- (2) パセリは良く洗って、ミジン切りにしてもう一度洗いよく絞っておきます。
- (3) ゆで卵をミジン切りにします。
- (4) マヨネーズ・卵・パセリをよく混ぜ合わせます。
- (5) 魚を目安として、250度で約7分間オーブンで焼きます。
- (6) 焼けた魚の上に4. のマヨネーズをのせ再び250度で約3分間（表面に軽く焼け色がつかまで）オーブンで焼きます。



材 料（5人分）

- 魚・・・70gの物を5切れ
- ゆで卵・・・1個
- 小麦粉・・・35g
- パセリ・・・5g
- マヨネーズ・・・50g
- コショウ・・・少々
- 塩・・・少々

※※減塩食の方は塩を使わないでください。

一人分

カロリー・・・
288kcal
タンパク質・・・
17.1g
カルシウム・・・
34.4mg

栄養士から

マヨネーズは、卵・酢・油を混ぜて乳化させたソースです。この乳化と酢が腸内を弱酸性にすることによって油の吸収が助けられるため大変消化の良い食品です。
独特な風味と舌触りで子供からお年寄りまで好まれますのでサラダだけでなく色々な料理に利用してみてください。

調理師から

白身の魚を使いマヨネーズ・卵・パセリで彩りを添えて焼き上げました。
マヨネーズを焼くことによって深いコクのある味わいです。是非、季節の野菜と一緒にお召し上がりください。