

鯖のマヨコーン焼き



ソースにクリームコーンとマヨネーズを使っているので魚がパサつかず、食べやすいメニューです。



材料(4人分)

鯖(さわら)40g	4切
塩	少々
小麦粉	適量
油	適量

～ソース～

マヨネーズ	20g
クリームコーン	40g
ホールコーン	20g
乾燥パセリ	適量

作り方

- ① ソースの材料をボールに入れ混ぜておく。
- ② オーブンを170度に温めておく。
- ③ 鯖に塩をふり、小麦粉をまぶし、①のソースをのせる。
- ④ オーブンの鉄板に油をしき、③を並べて15分ほど焼く。
- ⑤ 魚に火が通ったらできあがり。

*オーブンの温度と加熱時間はご家庭のオーブンにあわせて調節して下さい。
*フライパンの場合は、並べてフタをして蒸し焼きにして下さい。
*他の白身魚や鶏肉でもおいしいですよ。

