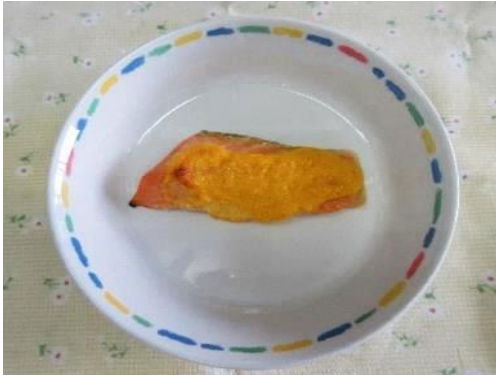


秋鮭の紅葉焼き



すりおろした人参で
紅葉をイメージしました。
マヨネーズ味で魚が苦手な子でも
食べやすいです。



材料(4人分)

生鮭	4切
塩・こしょう	少々
にんじん	30g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/5

作り方

- ① 生鮭は塩・こしょうをしてしばらくおいておく。
- ② にんじんはすりおろす。
すりおろしたにんじん・マヨネーズ・しょうゆを混ぜる。
- ③ 生鮭をアルミホイルの上に置き、②をのせる。
- ④ 魚焼きグリルで約10分焼く。こげつかないよう適宜ホイルで覆う。
- ⑤ 生鮭に火が通ったらできあがり。

*オーブントースターでも焼けます。

*鶏肉でも美味しいです。

