



魚のポテマヨ焼き



材料（子ども2人分 大人2人

鮭	240g（4切）
じゃがいも	150g（2個）
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	30g（大さじ2強）
パセリ	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶし、塩、こしょう、マヨネーズ、みじん切りにしたパセリと混ぜ合わせておく。（乾燥パセリでもよい）
- ② 鮭はオーブンで焼く。（170℃7分）
- ③ ②を取り出し、①をのせて焼き色がつくまで焼く。

マヨネーズとじゃがいもを
のせて作ることで
魚が食べやすくなります。



卵のアレルギー対応は
卵除去マヨネーズを
使用しましょう。