



魚のコーンマヨネーズ焼き



材料（子ども2人分 大人2人分）

鮭	240g（4切）
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	36g（大さじ3）
冷凍コーン	50g
粉チーズ	30g

<作り方>

- ① 冷凍コーンは茹でて水気をきり、荒熱がとれたらマヨネーズと粉チーズに混ぜておく。
- ② 鮭は洗い、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 魚の上に①をのせて170℃で15～20分ほどオーブンで焼く。

子どもの好きなマヨネーズとコーンを使うことでとても食べやすい魚メニューになっています。



冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも良いです。