

鱈のゆず味噌マヨネーズ焼き

	材料(2人分)				
	鱈3枚おろし	60g×2	切れ		
酒	小さじ	1/2			
白味噌	小さじ	2/3			
ゆず(果皮、生)		適量			
マヨネーズ	大さじ	2			
こいくちしょうゆ	小さじ	1/4	弱		
小判型アルミカップ				2個	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	183kcal	12.4g	13.7g	0.4g	



作り方

1. ゆずは果汁とすりおろした皮を使う。
2. 混ぜ合わせた調味料の上に酒をふった鱈をのせて180～200℃のオーブンで約10分焼く。



コメント

- ・ ゆずとマヨネーズの風味で魚ざらいのお子様にも食べやすく。
- ・ ゆずの皮をせん切りにして天盛りにしてもよい。