

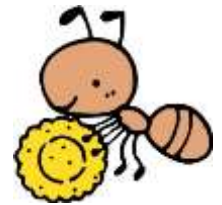


# たらの味噌マヨネーズ



<材 料> 大人4人前

たら切り身 4切れ 塩・胡椒 適量  
味噌 5g マヨネーズ 30g 砂糖3g



<作り方>

- ① たらの切り身は塩・胡椒をしておく。
- ② ボールに味噌・砂糖・マヨネーズを良く混ぜ合わせる。
- ③ オーブンを180度に予熱をしておく。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、たらを並べ、②をのせる。
- ⑤ 予熱後のオーブンで15～20分焼いて出来上がりです。



<ワンポイント>

魚料理は肉料理に比べて、臭みや手間がかかることや、調理方法がよくわからない場合もあると思います。

しょうが汁を入れたり、揚げ物にすると高温で加熱するため生臭さが気にならなくなります。

みそマヨネーズ焼きはマヨネーズと味噌の風味でおいしく食べることができますよ！