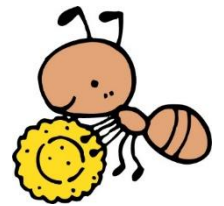




ホッケのもみじ焼き



<材 料>

作り方4人前

ホッケ 4切れ 人参 30g マヨネーズ 大さじ3 味噌 小さじ2
砂糖 小さじ1と1/2

<作り方>

- ① 人参は茹でてすり下ろしボールに入れ、砂糖・味噌・マヨネーズを入れて良く混ぜる。
- ② ホッケは180度で約8分焼く。
- ③ ホッケの火が通ったところで①をのせ、再度表面に焼き色が付くまで焼く。



<ワンポイント>

綺麗なオレンジ色のソースが食欲をそそりますよ！

人参は一度茹でてからすりおろして作ると臭みがなく食べやすいです。