



魚のさざれ焼き



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	30g (大さじ2強)
パン粉	24g (大さじ8)

<作り方>

- ① 鮭は洗い塩、こしょうをする。
- ② ①にマヨネーズをからめて、パン粉をつける。
- ③ 天板に並べ、オーブンでこんがり色づくまで焼く。(230℃で約10~15分)
(又はフライパンで両面を焼く。)

マヨネーズと鮭をからめてからパン粉をつけるので小麦粉や卵なしでもフライのような仕上がりになります。



オーブンやフライパンで焼くので油で揚げるよりも手軽にできてヘルシーです。