

# 食育たより

令和6年  
2月

おすすめ  
レシピ

## ～さけのみそマヨ焼き～

<材料（4人分）>

さけ切り身 4切れ

酒 適量

みそ 小さじ2

マヨネーズ 小さじ4

<作り方>

①さけに酒をふる。

②みそとマヨネーズを混ぜる。

③②に①のさけを漬け込み、

冷蔵庫で30分以上置く。

④焦げないように気を付けて焼く。

給食の魚の中で、人気上位のメニュー。給食では、ノンエッグマヨを使っています。みそマヨは焦げやすいので、弱火でじっくり火を通してください。フライパン用ホイルを敷いたフライパンでふたをして焼くのがおすすめです！

