



幼児食

鮭のコーンマヨネーズ焼き

エネルギー 146kcal たんぱく質 9.8g 塩分 0.6g

材 料	1人分	4人分
鮭切身	40g	160g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
小麦粉	適量	適量
油	1g	小さじ1
バター	1g	小さじ1
マヨネーズ	8g	大きじ2強
クリームコーン缶	8g	大きじ2強
粉チーズ	1g	小さじ2

作り方

- ① 魚に塩、こしょうで下味をつける。
 - ② オーブンの天板に油をしき、小麦粉をまぶした魚を180～200℃で約15分焼く。焼きあがり際にバターを入れ、香りをよくする。
 - ③ マヨネーズ、クリームコーン、粉チーズをよく混ぜ合わせ、魚にのせて更に約10分焼く。
- ※ 天板にシートを敷く場合は、油の使用はなしでよい。

料理の紹介

魚が苦手なお子さんも、マヨネーズやコーンと一緒に食べやすいです。骨取りされた切身を使用すれば、骨を気にせずパクパク食べられます。バターはとかしてソースの中に混ぜてしまってもO.K。