



# 令和3年10月おすすめ献立

(鮭のすりおろし人参マヨネーズ焼き)

## 献立

さつまいもごはん  
鮭のすりおろし人参マヨネーズ焼き  
ブロッコリーのおかかあえ みそ汁



## 材料

※調味料は、●で表示しています。  
調理時間(30分程度) 【4人分】

### 鮭のすりおろし人参マヨネーズ焼き

鮭 4切れ  
にんじん 40g

●酒 2g  
●マヨドレ 14g  
●濃口醤油 2g



## 作り方

1

鮭の臭みを酒をふり取る。

2

人参をすりおろし軽く絞り、マヨドレ（マヨネーズでもよい）と醤油と和える。

3

鮭の上に和えた人参すりおろしを塗り、オーブンで200度10分焼く。

4



### コツ・ポイント

すりおろした人参は適度にしぼり、マヨドレで和える時の水分量が多くならないようにする事がコツ。

### ーロメモ

魚の上のにのせて焼く料理は、黄金焼き（卵黄と白みそ）や西京焼き（白みそ）やコーンマヨ焼きなどがあります。

