



さけのコーンマヨ焼き

《材料》 単位 (g)

	こども 1人分	おとな 1人分
さけ	40	80
食塩	0.1	0.2
米粉	2	4
クリームコーン缶	5	10
ノンエッグマヨネーズ	4	8
乾燥パセリ	0.1	0.2

☆こども1人分はおとな1人分の半分量が目安です。お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。



《作り方》

1. さけに塩、米粉をまぶす。
2. クリームコーン缶、ノンエッグマヨネーズを混ぜ合わせる。
3. 1の表面に2をぬり、200℃のオーブンで10分ほど焼く。
4. 3にパセリ粉をふりかける。

