

# 魚のマヨネーズ焼き

## <作り方>

- ① 魚に塩、こしょうをしておく。
- ② たまねぎはみじん切り、しめじはざく切りにして、コンソメ、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、(魚焼きグリルにアルミホイルでも可)  
①の魚を並べ、②をのせ、上から粉チーズ、パン粉、粉パセリをふる。
- ④ 180℃のオーブンで15～20分焼く。

●栄養価  
エネルギー 201kcal  
たんぱく質 14.7g  
脂質 12.8g  
塩分 0.7g  
※鮭60gの場合



| 材 料 (大人4人分)                                        | ぱくぱく  | かみかみ後期                    | かみかみ前期                                                         | もぐもぐ                                                | ペースト             |
|----------------------------------------------------|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|
| 魚(鮭など白身魚) 4切れ<br>(大人60g、子ども40g)<br>塩 少々<br>こしょう 少々 | そのまま  | 魚は一口大に<br>切ってから<br>具材をのせる | 魚を薄めのコンソメで<br>煮て粉チーズと一緒に<br>フードカッターにかける                        | 魚を薄めのコンソメで<br>煮て粉チーズと一緒に<br>ミルサーでざらつきのある<br>ペーストにする | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| たまねぎ 2/3個(140g)                                    | みじん切り |                           | 圧力鍋で8分加圧後、みじん切り                                                |                                                     | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| しめじ 1/4パック<br>(20g)                                | ざく切り  | 薄く輪切り<br>大きさ目安:1cm以下      | しいたけに替えて<br>みじん切り                                              | しいたけに替えて<br>ペーストにする                                 |                  |
| コンソメ粉末 ひとつまみ<br>マヨネーズ 大さじ5<br>粉チーズ 適量              | そのまま  |                           | 鍋にたまねぎ、しいたけ、コンソメ、マヨネーズ、<br>牛乳を加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけ<br>魚の上からかける |                                                     |                  |
| パン粉 適量                                             | そのまま  |                           | 抜く                                                             |                                                     |                  |
| 粉パセリ 適量                                            | そのまま  |                           |                                                                | 抜く                                                  |                  |

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。