

あじのマヨネーズ焼き

【材料 4人分】

あじ（3枚におろしたもの）	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	1/4個
マヨネーズ	大さじ3
パセリ	少々
パン粉	大さじ1 （アルミカップまたはアルミホイル）



【作り方】

- ① あじは、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、マヨネーズに混ぜておく。
- ③ パセリはみじん切りにし、キッチンペーパーで水気を切り、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ④ アルミカップ（またはアルミホイル）にあじを入れ、その上に②③をのせる。
- ⑤ 220℃に熱したオーブンで12分くらい焼く。
（オーブントースターでもO.K）

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
あじのマヨネーズ焼き	129	10.3	8.2	91	0.3	0.4

