

鯖のマヨ味噌&チーズ焼き



《材料（4人分）》

	• 鯖	4切れ
A	• マヨネーズ	大さじ4
	• 味噌	大さじ2
	• スライスチーズ	2枚

【作り方】

- ① オーブントースターを温めておく
- ② ビニール袋の中で A をよく混ぜ合わせマヨ味噌を作る
- ③ ②の中に鯖を入れて、まんべんなくマヨ味噌をからませる
- ④ アルミホイルを敷き、鯖の皮目を上にして、トースターで 10 分程焼く
(汁が出るのでアルミホイルの四隅は高くする)
- ⑤ 鯖に火が通ったらチーズをのせ、さらに焼く
- ⑥ チーズがとろけたら取り出して器に盛りつける

ビニール袋の中で混ぜ合わせたりからめたり・・・
とっても簡単に出来るのでお子様と一緒に
レッツクッキング！
マヨ味噌は魚の苦手な子も食べやすいよ！
鯖やホタテでもおいしいよ！



西宮市食育・健康づくりマスコット

みやちゃん