

鮭のマヨネーズ焼き



材料(5人分)

食材	分量
鮭切り身	5切れ
塩	少々
酒	小さじ1
玉ねぎ	25g
ピーマン	25g
マヨネーズ	大さじ5
とろけるチーズ	大さじ5
大きいアルミカップ	5個

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	202Kcal

作り方

- 1.オーブンを180℃にあたためておく。
- 2.鮭に塩をふり、酒もふりかけておく。
- 3.玉ねぎは、みじん切り。ピーマンは千切りにする。
- 4.(3)とマヨネーズを混ぜておく。
- 5.アルミカップに、(2)の鮭を入れ、その上に(4)をのせ、チーズをのせる。
- 6.180℃で20分焼く。

※鮭が塩鮭の場合は、塩は省いてください。

※焼き加減はオーブンによって違うので、確認しながら焼いてください。

※オーブントースターでもできます。