

鮭とマヨネーズは相性抜群！

銀鮭のマスタードマヨ焼き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

オーブントースターでの加熱時間は、様子を見て調節して下さい。

材料(2人分)

銀鮭 ……………2切れ マヨネーズ ……大さじ2
じゃがいも ……1個 粒マスタード ……小さじ2
玉ねぎ…………1/4個 パセリ ……………適量
コーン(粒)…………10g

- 1** じゃがいもは皮をむき、1cm厚さに切る。
玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- 2** アルミホイルに**1**の玉ねぎ、じゃがいもの順に並べ、
鮭をのせ、まわりにコーンを散らす。
- 3** 鮭に粒マスタードを塗り、その上にマヨネーズを塗る。
- 4** アルミホイルで包み、オーブントースターで8分ほど
火が通るまで焼く。※魚焼きグリルでもOKです
器に盛り付けてパセリを散らす。