

区分
【魚】

からすがれいのマヨネーズ焼き

提供：京都府立洛南病院

材 料（1人分）

- ・からすがれい 60g 1切れ
- ・塩コショウ 適量
- ・マヨネーズ 10g（大さじ1）
- ・パン粉 3g（大さじ1弱）
- ・乾燥パセリ 適量



作り方



学会分類コード4

- ① 魚に塩コショウし、オーブン200℃か魚焼き器強火で5分焼く。
- ② ①にマヨネーズをぬる。
- ③ マヨネーズの上からパン粉とパセリを振る
- ④ ③をもう一度オーブン160℃か魚焼き器で中火で10分焼く。



材料

学会分類コード3

- ① コード4を一口サイズに切っておく。



②

マヨネーズを塗る前にお酒を振って焼いておくと臭みがとれて美味しくできあがります。

学会分類コード2-1

- ① 魚をミキサーにかけて粥ゼリーとあわせる

マヨネーズに味噌やマスタードを入れる等、味を好みで変えられる。
マヨネーズでカロリーアップもできる。
カロリーを下げたい時はカロリー1/2マヨネーズでもよい。

