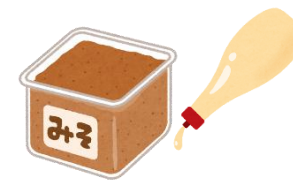




# たらの味噌マヨネーズ焼き



## 〈材料〉（4人分）

たら→40g×4枚 ○食塩→0.4g ○白こしょう→0.04g ○白ワイン→4g

☆レモン果汁→1.6g ☆マヨネーズ→48g(大さじ4) ☆白味噌→12g(小さじ2) ☆玉葱→20g(みじん切り)

アルミカップ→4個



①たらに○の調味料をふり、  
下味をつける。



②☆の調味料とみじん切りにした  
玉葱を混ぜてたれを作ります。  
アルミカップに下味をつけたたら  
を入れて上からたれをかけます。



③260度のオーブンで  
10分焼きます。



④魚にも火が通って、  
こんがり焼き色が  
ついたら完成です！

※大量調理の量です。ご家庭では、調味料の量やオーブンの温度・加熱時間を調整してください