

つくってみよう！

ひまわりキッチンレシピ



「鮭の黄金焼き」

材料(4人分)：

○鮭の切身	4切れ(1切れ50g程度)
○塩	2g(2つまみ程度)
○にんじん	40g
○マヨネーズ	40g
○こしょう	少々
○じゃがいも	100g
○耐熱カップ	4個



作り方：

1. 鮭の切身に塩をふる。 ※甘塩(甘口)の切身は塩不要です。
2. にんじんはすりおろす。じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにする。
3. にんじん、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせてソースを作る。
4. 耐熱カップの底にじゃがいもを敷き、鮭をのせ、③のソースをかける。
5. 180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

黄金色が鮮やかな人気メニューです。

耐熱カップがない時は、アルミホイルに包んでも作れます。

オーブントースターでじっくり焼いてもOKです！

