鮭のパン粉焼き

材　料〔4人分〕

　生鮭　　　　　　　４切れ

　塩・こしょう　　　　適量

　マヨネーズ　　　　　大３

　パン粉　　　　　　　大３

パセリみじん切り　　適量

作　り　方

1. 鮭は食べやすく一口大に切って、塩・こしょうをふっておく。
2. ①にマヨネーズの半量も混ぜ合わせておく。
3. 耐熱皿またはアルミカップに②をいれ、上にマヨネーズとパン粉とパセリをのせて予め温めておいた180度のオーブンで15分位焼く。

ブロッコリーのマヨネーズ焼きも保育園で人気です！

茹でたブロッコリー・一口大に切ったウインナー・コーン缶をアルミカップに入れ、マヨネーズ・粉チーズを乗せて焼くだけ。お弁当にもOK！