

## 簡単鮭のマヨネーズ焼き



\*材料(一人前)  
・生鮭(うす切り) 二切れ  
・かぼちゃ(うす切り) 四枚  
・パプリカ(赤・黄) 少々  
・アスパラ 一本(四等分)  
・パセリみじん切 少々  
・マヨネーズ 大さじ2〜3

\*調味料  
◆醤油 小さじ1  
◆酒 小さじ1  
◆オリーブオイル

### \* 作り方

- ①生鮭は酒小さじ1を両面にふりかける。(5分位置く)
- ②ペーパータオルでかるく拭き取り両面に、醤油小さじ1かける。
- ③かぼちゃ・パプリカ・アスパラをボールにいれてオリーブオイルを少量まぶす。
- ④パセリのみじん切とマヨネーズを混ぜ合わせて鮭の上にのせる。
- ⑤オーブントースターの天板にアルミホイルをしき、鮭を乗せ空いているところに野菜を並べて7〜8分焼く。



投稿 井沼幸江さん