

魚のマヨコーン焼き



材料（4人分）

・魚の切り身 4枚
※タラ、サケなどの白身魚
がおすすめです。

・白ワインまたは酒
小さじ2(10g)
・塩コショウ 少々

ー魚にのせるたれー

・マヨネーズ 50g
・パン粉 小さじ2
・クリームチーズ 40g
・玉ねぎみじん 20g
・乾燥パセリ 少々
・粉チーズ 小さじ2

作り方

- ①魚の切り身は白ワイン、塩コショウをかけて下味をつける。
- ②魚にのせるたれの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③オーブンの鉄板にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、魚を並べる。（皮目を下にした方がきれいにできます）
- ④並べた魚の上に②のたれをのせる。
- ⑤オーブンで230℃ 15～20分くらい焼く。
- ⑥魚に火が入り、表面においしそうな焼き目がついたら完成。

魚焼きグリルで焼く場合は、表面が焦げやすいので、アルミホイルをかぶせて加熱しましょう。

