

# 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

### -魚にのせるたれ-

- ・マヨネーズ 50g
- ・パン粉 小さじ2
- ・クリーミーソース缶 40 g
- ・玉ねぎみじん 20 g
- ・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°C 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。

