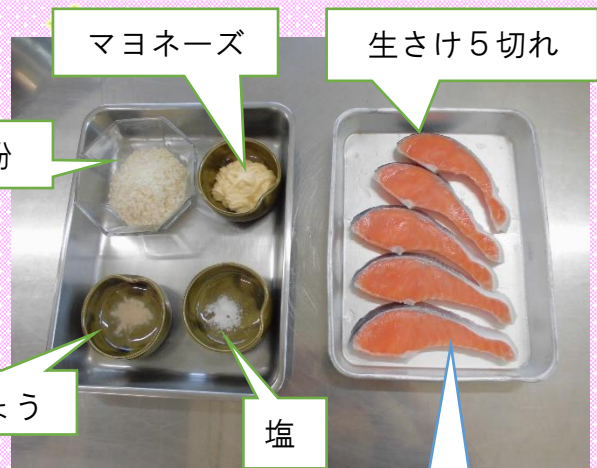


## ◇魚のさざれ焼

### 〈材料〉

生さけ…5切れ 塩…小1 こしょう…少々  
マヨネーズ…大5 パン粉…適量



### ◇作り方

- ①魚は洗う。キッチンペーパーでよく水気をとる。
- ②マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜて魚にからめてパン粉をつける。



- ③天板に並べオーブンでこんがり色づくまで焼く。(230℃で約15~20分)

※オーブンがない場合は、**フライパンで焼いてもいいよ!**



できあがり!  
こんがり  
おいしそう

子どもが喜びそう!



鮭の代わりに  
鶏肉やエビで  
もOK!

