






魚のたらこマヨ焼

1人分 栄養量

 141kcal

 1.7g  
炭水化物

 1.3g  
塩分



材料 (2人分)

- ・ 白身魚 2切れ
  - ・ 塩・こしょう 少々
  - ・ たらこチューブ 大さじ2
  - ① 料理酒 小さじ1/2
  - ・ マヨネーズ 大さじ1
- (付け合わせ)
- ・ ブロッコリー 60g

作り方

- ① ①を混ぜ合わせ、魚の上のにのせる。
- ② グリルまたはオーブントースターで焼く。  
(付け合わせ)
- ③ ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ④ 焼きあがった魚とブロッコリーを皿に盛る。