

いただきます！

VOL.10
2026年1月28日
発行



☆1月のおすすめ献立☆



材料☆魚のマヨネーズ焼き☆

食品名	こども4人分
魚	4切れ
にんにく	適量
白ワイン	小さじ1
塩・こしょう	適量
マヨネーズ	大さじ2
溶き卵	1個分
粉チーズ	小さじ1
パセリ	小さじ半分



B



調理の工夫

- ・白ワインは酒で代用してもいいです。
- ・マヨネーズソースの分量はお好みで調整してください。
- ・アレンジとして、魚をお肉に変えててもおいしくできますよ。
鶏肉がおすすめです。ぜひ、お試しくださいね。

☆作り方☆

- (1) 魚はAで下味をつけておく。
- (2) Bを混ぜ合わせてマヨネーズソースを作りおいておく。
- (3) (1)を185度で10分素焼きしたあと(2)をかけ200度で5分焼く。

