

# マヒマヒ(シイラ)のマヨマスタード焼き

著：平井侑子栄養教諭

## <材料>

シイラ	60g
酒	3g
食塩	0.15g
こしょう	0.02g
たまねぎ	5g
粒マスタード	3.5g
マヨネーズ	8g
砂糖	0.1g



## <作り方>

- ① シイラに酒、塩、こしょうで下味を付ける。
- ② みじん切りしたたまねぎと粒マスタードとマヨネーズ、砂糖を混ぜたソースを塗ってオーブンで焼く。