

かつおの味噌マヨネーズ焼き

<材料> 1人分

〔 かつお生	60g
〔 生姜汁	1g
マヨネーズ	12g
味噌	3g
焼き油	1g
ホールコーン	5g



<作り方>

- ① かつおの切り身に生姜汁をふりかける。
- ② マヨネーズと味噌を混ぜ合わせ、かつおにまぶす。
- ③ オーブンの天板に油をしき、2のかつおを並べ、ホールコーンを散らす。
- ④ 180℃、15～20分(スチームコンベクションオーブンの場合200℃10分)で焼く。