

料 理 名		しろ みざかな にんじん や 白身魚の人参ソース焼き	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方	
白身魚 (タラ等)	4切れ	① 白身魚(何でも可。タラ等)に塩・こしょうをふっておく。 ② にんじんをすりおろし、マヨネーズとまぜておく。(人参ソース) ③ 白身魚に人参ソースをぬり、180℃のオーブンで焼く。 (魚焼きグリル可) ④ こんがり焼けたら出来上がり。	
塩・こしょう	少々		
○にんじん	100g		
マヨネーズ	大さじ4		
付け合わせ		付け合わせ ① キャベツは5mm幅に切り、ゆでる。 ② にんじん きゅうりはせん切りにし、ゆでる。 ③ 水気をしぼった①②と調味料を合わせる。	
○キャベツ	100g		
○きゅうり	40g		
○にんじん	20g		
白だし (うすくちしょうゆ)	16g		
酢	10g		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
		火が通ったにんじんは甘くなり、子どもでも食べやすくなる。 マヨネーズでさらに食べやすい!	
		(うちの子はにんじんだと気付きませんでした笑) さっぱりした付け合わせにしました!	

○かながわ産食材です。