

7月誕生会メニュー

鮭のコーンマヨネーズ焼き

【材料 4人分】

鮭 4～6切
小麦粉 少々
バター（マーガリン） 20g
マヨネーズ 大さじ3
パセリ 少々
とうもろこし 100g



【作り方】

- ① とうもろこしは茹でるまたは蒸して包丁で粒をそぐ。
- ② マヨネーズ、パセリ、とうもろこしを合わせ混ぜる。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き、鮭に小麦粉をまぶし、溶かしバターをからめ、オーブンシートの上に鮭をのせ、②のソースをかけて180℃に温めたオーブンで15分焼き完成！

☆魚を焼くときはホイル焼きにしても大丈夫です。

☆とうもろこしには体のむくみをとる力があります。暑いこの時期にと
うもろこしを食べて体のだるさやむくみをとりましょう♪