

<料理名>

魚のキャロット焼き

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり0.6g

<ポイント>

ふだん園では粗びき黒コショウは入れずに作っていますが、黒コショウを入れることでパンチの効いた大人味に大変身！塩分控えめなのにしっかり味のおいしい一品です。

<材料> ※1人分あたり

- ・魚の切り身 80g (2枚)
- ・人参 17.5g
- ・じゃがいも 35g
- ・マヨネーズ 7.5g
- ・塩コショウ 少々
- ・粗びきコショウ 適量

<作り方>

- 1 人参は適当な大きさに切って茹で、しっかり水を切り、ハンドミキサー等でペースト状にする。
- 2 じゃがいもも皮をむき、適当な大きさに切ったら、茹で、マッシャーで潰し、①と粗びき黒コショウを混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、魚の切り身を並べ、少しだけ塩コショウをふり、その上に②をたっぷり乗せる。
- 4 200℃に予熱したオーブンで、15～20分ほど焼き、こんがり焼き色がついたら、出来上がり！