

作ってみよう！ 各務原にんじんを味わう給食レシピ

材料 2人分

サケのもみじ焼き



- ・サケの切り身 50 g 程度 2切れ
- ・酒 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・にんじん（すりおろし）大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2



作り方

- 1、サケに酒をふっておく。
- 2、マヨネーズ・すりおろしたにんじん・しょうゆを混ぜて、ソースを作っておく。
- 3、サケをアルミカップに入れて、ソースをサケに塗る。
- 4、オーブンに入れて焼く。
(160度 15分程度)
- 5、中心まで火が通ったら、オーブンから取り出して出来上がり。



【調理のおすすめポイント】

魚が苦手だという人にも食べやすいように工夫した料理です。にんじんのすりおろしを混ぜたマヨネーズを、サケにぬって焼くことで、香ばしい香りがして、サケをおいしく食べることができます。サケのピンク色はアスタキサンチンという色素によるものです。この色素はガンを予防したり目の疲れを取る効果があります。

