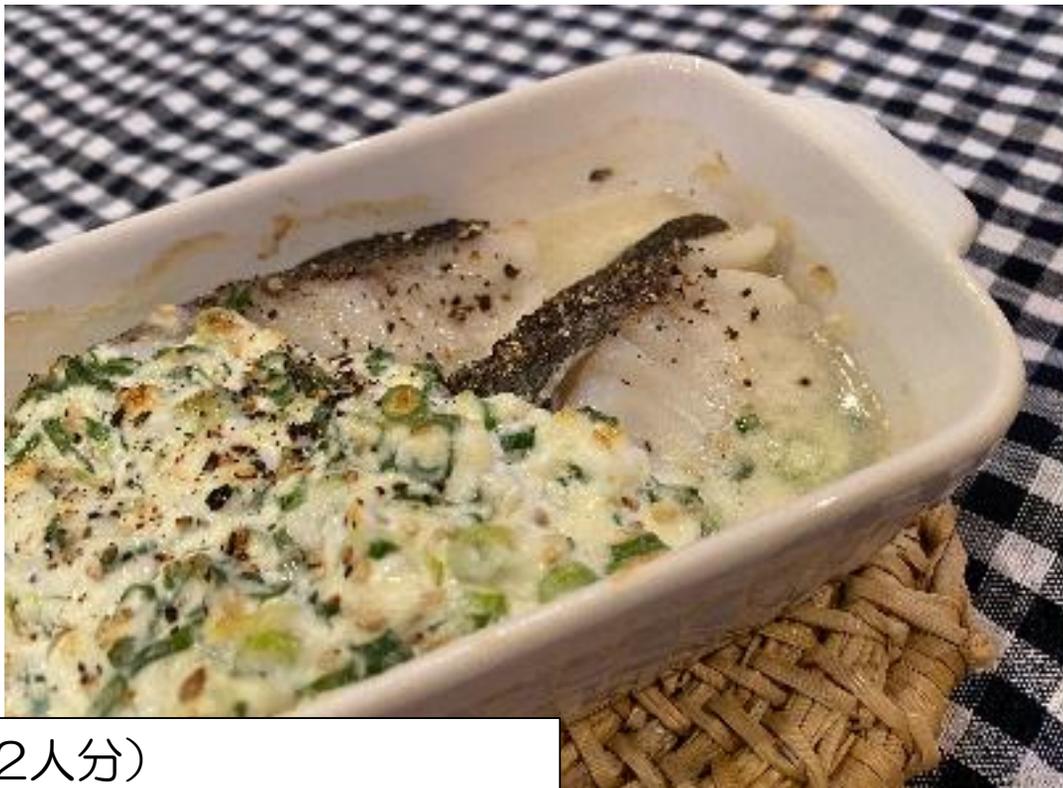


魚のチーズ焼き



材料（大人2人分）

●魚	2切
●こしょう	少々
●酒	大さじ1
★カテージチーズ	50g
★にんにく（チューブ）	少量
★万能ねぎ（小口切り）	3本
★マヨネーズ	大さじ2
★白ごま	小さじ2

鮭、鯖などの
魚がおススメ

【作り方】

- ①魚にこしょう、酒をふりかける。
- ②★を混ぜ合わせておく。
- ①をグリルやトースターで焼き、途中で②をかけ焦げ目が付くまで焼く。（火を通す）