

# みそマヨホイル焼き

お手軽度 ☺☺☺

## 材料 (1人分)

白身魚	1切れ
キャベツ	1/2枚
しめじ	お好みの量
みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2

エネルギー	140キロカロリー
塩分	0.9グラム



## 作り方

### ①下準備

キャベツ  
一口大に



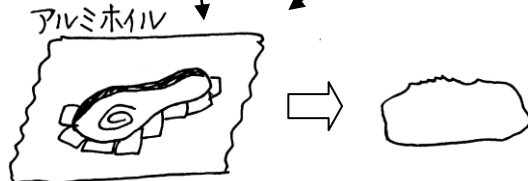
しめじ  
石づきをとって、ほぐす



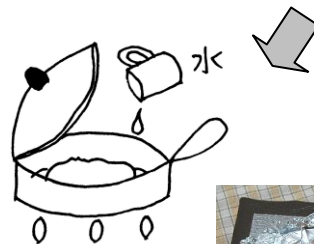
みそ マヨネーズ  
混ぜ合わせる



②アルミホイルにキャベツ、魚、しめじの順にのせ、みそマヨネーズを塗って包む。



③フライパンに1cm程水をはり、ホイルを入れる。ふたをして弱火で約20分蒸し焼きにする。



## アレンジメニュー

### 鮭のマヨネーズ焼き

材料 (1人分)

・生鮭	1切れ	・塩・こしょう	少々
・たまねぎ	20g	・マヨネーズ	大さじ1
		・しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをする。たまねぎをうす切りにする。
- ② たまねぎにマヨネーズ、しょうゆを混ぜ、鮭にかける。
- ③ ホイルに包んでオーブントースターで約15分焼く。