

銀鮭の明太ネギマヨネーズ焼き



材 料 (4人分)

銀鮭切身 4切

塩 }
胡椒 }
薄力粉 } 適量
油 }

① [ソース]

マヨネーズ 150g

ほぐし明太子 100g

粒マスタード 30g

万能ネギ 適量

調理方法

- 1、 銀鮭の切身に、塩、コショウをし、小麦粉をまぶし油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- 2、 ①の材料を合わせ、ソテーした切身に塗りオーブン200℃で3~4分焼き、焼き色が付けば出来上がりです。
(オーブントースターでも可)