



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 202 kcal

たんぱく質 15.1 g

塩分 1.1 g

## 材料 (2人分)

- ・魚の切り身 2切れ
- ・みりん 大さじ2
- ・大葉 2枚
- ・白みそ 20g
- ・マヨネーズ 大さじ2

## 作り方

- ① 魚の切り身はキッチンペーパー等で水気をふき、みりんを両面につける。
- ② 大葉はみじん切りにする。
- ③ 白みそ、マヨネーズ、②をよく混ぜ、①の両面につける。
- ④ ③をフライパンで蓋をして弱火で焼く。  
(グリルでも良い)

## コツ・ポイント

- ・くっつかないアルミホイルをフライパンに敷いて焼くとこんがり焼くことができます。
- ・魚はタラ、むつ、サバ、ブリなど