

主菜 【白身魚とブロッコリーのマヨネーズ焼】		使用野菜量 <1人分>		60 g	
<材料>4人分 ・白身魚(生たらなど) 320g (4切) [塩 ひとつまみ こしょう 少々 ・ブロッコリー 150g (L 1/2個) ・人参 100g (M 2/3本) ・コーン缶 80g ・マヨネーズ 60g ・塩 ひとつまみ ・こしょう 少々					
		 			
<作り方> 1 白身魚は1切を8等分に切って、塩こしょうで下味をつけておく。 2 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 3 人参は1cmの角切りにし、ゆでておく。 4 コーン缶はザルにあけ水気をきる。 5 ボールに白身魚、ブロッコリー、人参、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ、耐熱容器に入れてふたはせずに200度のオーブンで20分焼く。 6 焼きあがったら皿に盛りつける。					
<1人分当たりの栄養価>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
222kcal	15.9g	11.2g	6.9g	1.0g	
コメント			できあがり写真		
<ul style="list-style-type: none"> ・メインディッシュとして簡単で見栄えがし、野菜も食べられるので、これにサラダを添えればOKです。 ・魚は生さけやかじきでもよいです。 					
作成者の所属					
小平市					