

パッパッパァ簡単レシピ コンテスト 最優秀賞

氏名 斎藤 直子

職業 福祉施設職員

ネーミング 鮭のカラフル焼

この料理の紹介 ※応募者のおもいなども含めて

台所にあるいろんな野菜を細かく刻み、混ぜて、のせて、焼くだけ。
チョー簡単です。

材料と分量

【材料】

鮭の切り身	4切れ
パプリカ	20g
ピーマン	20g
コーン	20g
生しいたけ	20g
玉ねぎ	20g
とろけるチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ8(約120g)

【調味料】

みそ	大さじ2(約40g)
塩・酒	少々

作り方

- ①鮭に塩と酒で下味をつける。
- ②パプリカ、ピーマン、コーン、生しいたけ、玉ねぎ、を粗みじん切り(5mm幅)にする。
- ③マヨネーズ、みそ、とろけるチーズを混ぜる。
- ④③に②を混ぜる。
- ⑤アルミホイルに鮭をのせ④をかけオーブントースターで焼く。
ホイル蒸し焼きの場合、約15分焼く。
ホイル焼きの場合、約12~14分焼く。

