



魚と野菜の みそマヨネーズ焼き

●材 料 (2人分)

白身魚	60g×2切れ
酒	小さじ1
かぼちゃ	40g
白ねぎ	10g
しょうが	10g
みそ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
たまねぎ	40g
アスパラガス	20g
アルミホイル	適宜



●作り方

- ① 白身魚に酒をふる。
- ② かぼちゃは5mm幅に切り、耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで1～2分加熱し冷ましておく。
- ③ 白ねぎ、しょうがはみじん切りにし、みそ、マヨネーズとあわせておく。
- ④ たまねぎは5mm幅に切る。アスパラガスは斜め切りにする。
- ⑤ アルミホイル（舟形にしておく）の中央に、たまねぎ、魚、かぼちゃ、アスパラガスを入れ、③をかけ200℃のオーブンで20分程度焼く。

1人分栄養価

エネルギー	150kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	6.8g
炭水化物	8.4g
カルシウム	23mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.6g

おいしく減塩!

白ねぎ、しょうがの香味野菜、みそ、マヨネーズのこくでおいしくいただけます。かぼちゃで甘みが増します。