

マヒマヒのマヨマスタード焼き

材料 (1人分)

シイラ	60g	
酒	3g	
食塩	0.15g	
こしょう	0.02g	
たまねぎ	5g	
粒マスタード	3.5g	シイラ切身
マヨネーズ	8g	小学校用50g
砂糖	0.1g	中学校用60g



作り方

- ① シイラに酒、塩、こしょうで味を付ける。
- ② みじん切りしたたまねぎと粒マスタードとマヨネーズ、砂糖を混ぜたソースを塗ってオーブンで焼く。



県立和歌山さくら支援学校 (在籍当時)
栄養教諭 平井侑子先生より