

白身魚のコロリンマヨ焼き

優秀賞

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」
受賞者: 上田雄磨さん

材 料 (4人分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| • 白身魚(タイなど) 120g | • マヨネーズ……………25g |
| • 人参……………50g | • ケチャップ……………適量 |
| • ホウレン草 ……120g | • 油……………適量 |
| • 卵 ……………2個 | |

作 り 方

- ① 白身魚は1.5cm角に切って少し火を通しておく。
- ② 人参は0.5cm角切りにする。
- ③ ホウレン草はたっぷりのお湯に塩を入れて色よく茹でて水切りをし2cmの長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱して、卵は炒り卵にする。
- ⑤ ①～④の材料を混ぜて、アルミホイルの上におき、上からマヨネーズをかける。
- ⑥ 200℃のオーブンでマヨネーズに焦げ目がつくまで焼き、最後にケチャップを添える。

※平成20年8月22日に開催された魚料理コンテストの子供が喜ぶ今ごろレシピ部門で入賞した作品です。