


白身魚のマヨネーズ焼き（卵）			（幼児1人分の分量） *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
メルルーサ	50g		魚に塩、こしょうをする。 玉ねぎは薄切りにしてさっと茹で、水気を絞る。 パセリはみじん切りにする。 マヨネーズは豆乳、 を混ぜ合わせ、 を加えてからめる。 天板に をならべ、オーブンで焼く。
塩	少々	魚下味	
こしょう	少々	"	
玉ねぎ	6g		
マヨネーズ	7.5g	大さじ2/3	
豆乳	2g	小さじ1/2	
パセリ	適宜		
			
			エネルギー：93kcal    たんぱく質：8.9g    脂質：5.8g カルシウム：11mg    鉄：0.2mg    食塩相当量：0.5g

料理名の後の（ ）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。