

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」  
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン  
3人そろって  
元気もりもり

## ☆魚のマヨ麹焼き

<2人分の材料です>

魚（生鮭、メカジキ、マンダイなど） 70g二切れ

マヨネーズ	小さじ2
塩麹	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
ねぎ	10g

塩麹に漬けて  
焼くと、やわら  
かく仕上が  
ります。

<作り方>

- ① マヨネーズ、塩麹、酒、細かく切ったねぎを混ぜ合わせる。魚にまぶして10分ほどつけておき、アルミホイルで包む。
- ② フライパンにアルミホイルで包んだ魚と、水100ccを入れて蓋をし、水が沸騰したら中火で10分程度加熱する。  
※魚焼きグリルにアルミホイルをしき、魚を焼いても良い。

