

# 鮭の マスタード焼き

【1人分:174kcal】



## 材料(4人前)

鮭 ..... 70g4切れ  
 塩 ..... 少々  
 こしょう..... 少々  
 マヨネーズ ..... 大さじ3と1/3  
 粒マスタード ..... 20g  
 サラダ油 ..... 小さじ2  
 ドライパセリ ..... 少々

## 作 り 方

- ①鮭に塩とこしょうで下味をつける
- ②マヨネーズと粒マスタードを混ぜる
- ③①の表面に②を塗る
- ④フライパンにサラダ油を温め③を並べ、蓋をして蒸し  
焼きにする .....
- ⑤皿に④を盛り付けドライパセリをふりかける

## ～POINT～

魚の下味に白ワインを加えると、より美味しく仕上がります