

1月ver.

エネルギーアップ!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# さわらのマヨコーン焼き

## 材料

(2人分)

	さわら	…2切れ
	コーン	…100g
A	マヨネーズ	…大さじ3
	粉チーズ	…大さじ1
	黒こしょう	…少々



1人分338kcal / 塩分0.8g

## 作り方

- ①コーンとAを混ぜ合わせる。
- ②アルミホイルにさわらをのせて①をかけ、アルミホイルを閉じる。
- ③オーブントースターで20分程、さわらに火が通るまで焼く。
- ④アルミホイルの口を開け、5分程焦げ目がつくまで焼く。



さわらの淡白な風味にマヨネーズやチーズのコクがよく合い  
美味しくエネルギーアップができます◎  
マヨネーズ大さじ1杯使うと約100kcalアップします!