



料理紹介「魚のカレーマヨ焼き」(4人分)

材料	分量	作り方
・かじき	4枚	<p>1、玉ねぎをみじん切りにし、マヨドレ、塩、カレー粉、粉パセリを入れてよく混ぜる。</p> <p>2、1にかじきを入れて少し味をなじませる。</p> <p>3、フライパンに油を熱し、2の魚を両面焼いたら出来上がり。</p> <p>*天板にホイルをしいて魚焼きグリルやトースターで焼くと保育園と同じような感じに出来上がります。</p> <p>*焦げやすいので、中弱火でじっくり焼くのがポイントです。</p> <p>*粉パセリは入れなくてもOKです。</p> <p>*宗教用は、同じでOKです。</p> <p>*アレルギー用には、マヨドレ抜きで作ってます。</p> <p>注))マヨドレは卵不使用ですが製造ラインがダメな子には使用できませんので気を付けてくださいね。</p>
・たまねぎ	中 1/2 個	
・塩	小 1/2~1/3 位	
・マヨドレ	40~50g	
・カレー粉	少々	
・油	適量	
・粉パセリ	適量	



(アレルギー児用・マヨドレなし)

