



所要時間約30分



離乳してから

おかずメニュー

みんな大好きマヨネーズソース  
**鮭のマヨネーズ和え**

●メニュー考案者 管理栄養士 有井京子氏

材料 4人分

鮭	300g	マヨネーズ	50g
塩	少々	牛乳	80ml
米粉	適量	米粉	10g
油	適量	みりん	大さじ1
枝豆(実のみ)	100g	パプリカ(粉)	お好みで
マヨネーズ	50g	ブラックペッパー	お好みで

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩をふってキッチンペーパーで水気をふき、米粉をまぶす。
- ② 枝豆は色よく塩ゆでし、実だけとりだしておく。
- ③ ①の鮭は180℃の油でカラッと揚げる。
- ④ フライパンにマヨネーズ、牛乳、米粉、みりんを混ぜ合わせたら火にかけ、とろみがつき始めたらすぐ火をとめて、②の枝豆と③の鮭を入れてからめる。お好みで粉末のパプリカやブラックペッパーをふってもよい。

ひとことポイント

- ・鮭の水気はしっかりとる。
- ・マヨネーズソースは調味料を合わせてから火をつけ加熱する。

1人分の栄養成分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩(g)
	314	21.1	19.5	11.8	54.9	1.2	1.1