



## 魚のキャロット焼き（大人2人・子ども2人分）

<材料>

魚 切り身4切れ 塩 少々

しょうゆ 小さじ1弱 人参 60g マヨネーズ 大さじ1強

<作り方>

① 魚に塩、しょうゆで下味をつける。

② 人参はすり下ろし、軽く水気をしぼり、マヨネーズに混ぜる。

③ 鉄板に魚を並べて上に②をのせ、オーブンで焦げ目が付くまで焼く。

※アルミカップを使ってもよい。