

9月2日～9月8日 ピカイチおすすめレシピ



産直秋鮭のマヨネーズ焼き

材料（4人分）

産直甘塩味秋鮭	4切れ
〔みそ	大さじ 1/2
〔マヨネーズ	大さじ 2
COOP とろけるスライスチーズ	2枚

エネルギー	193 kcal
食塩相当量	1.7 g

作り方

- ① みそとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
スライスチーズは半分に切っておく。
- ② 秋鮭の片面にみそマヨネーズをうすく塗る。
- ③ 魚焼きグリルなどで秋鮭を焼く。
（片面グリルの場合は、片面を焼いた後にひっくり返してみそマヨネーズを塗り、もう一度焼く。）
- ④ 最後にスライスチーズをのせて、とろけるほどに軽く焼いて、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

ブロッコリーなどの野菜にみそマヨネーズとチーズをのせて焼いてもいいですよ。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



COOPとろける スライスチーズ

チェダーチーズとゴーダチーズをブレンドしたとろけるタイプのスライスチーズです。
ピザ・トースト等加熱向け用途にご利用ください。