

鯉のフレーク焼き



サクサクの食感で、魚が苦手な子にも食べやすい人気メニューです！
衣付けにマヨネーズを使っているので、焼いている途中にマヨネーズの油が分離して、その油で揚げたような食感になります♡

＜材料＞2人分

- 生鯉・・・2切れ
- 塩、こしょう・・・少々
- マヨネーズ・・・大さじ2～3
- コーンフレーク(無糖)
・・・1カップ

＜作り方＞

- ①コーンフレークはビニール袋に入れて、荒く砕いておく。
- ②鯉は半分にし、塩、こしょうで下味をつける。
- ③②の全体にマヨネーズをぬり、砕いた①をまぶして、軽く握ってよくくっつけます。
- ④アルミホイルを敷いたオーブントースターに並べて5～8分焼いたら完成♪

私たち日本人が最も多く食べている魚種はサケです。さらに、マルハニチロ株式会社のアンケートによると、好きな魚の1位にも選ばれています！
国産のサケが最もおいしくなるのは、秋から冬にかけてです♪



栄養価成分(1人分)

エネルギー	271kcal
脂質	13.0g
たんぱく質	19.8g
カルシウム	9mg

鉄	0.5mg
ビタミンB1	0.21mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	-