

# 主菜



## 白身魚のオイネーズ焼き



魚料理の中で人気のメニューです。  
コクのあるオイネーズソースで、ご飯も  
すすみます♪



・ご飯 ・赤魚のオイネーズ焼き  
・肉じゃが ・蜂蜜レモンゼリー ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚(切り身)……4切れ</li> <li>A {               <ul style="list-style-type: none"> <li>・酒……………小さじ1</li> <li>・塩……………少々</li> <li>・こしょう……少々</li> <li>・おろししょうが…小さじ 1/2</li> </ul> </li> <li>・キャベツ……………100g (葉大1枚)</li> <li>・玉ねぎ……………40g (1/4個)</li> <li>・人参……………20g (1/8本)</li> <li>B {               <ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油……………小さじ 1/2</li> <li>・オイスターソース…小さじ1</li> <li>・マヨネーズ……大さじ3</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①白身魚は、Aで下味をつける。</li> <li>②キャベツ、玉ねぎ、人参はせん切りにする。</li> <li>③②を耐熱のボウルに入れてラップをし、600Wのレンジで2分ほど加熱する。</li> <li>④オーブンを200℃に温めておく。</li> <li>⑤Bをよく混ぜ合わせる。</li> <li>⑥アルミホイルを右の図の  <div data-bbox="1161 1413 1385 1534" data-label="Image"></div>           ように船の形にし、            ③の野菜→①の魚の順にのせ、            上から⑤のソースをかける。</li> <li>⑦天板に並べて15分ほど焼く。焼き色がついて、魚に火が通ればできあがり。</li> </ol> <div data-bbox="719 1809 1086 1966" data-label="Text"> <p>給食では「ホキ」や「赤魚」を使用しています。 サケで作ってもおいしいですよ♪</p> </div> <div data-bbox="1134 1794 1374 1989" data-label="Image"></div>