

《主菜》サケのオイネーズ焼き



オイスターソース×マヨネーズのソースで魚も野菜もすすみます。

▶材料（4人分）

サケ切り身	4切
塩（下味）	少々
こしょう（下味）	少々
キャベツ	8枚
★マヨネーズ （カロリー-half）	大さじ3
★オイスターソース	大さじ1/2
★粒入りマスタード	小さじ1
★しょうがしぼり汁	小さじ1
★牛乳	小さじ1
アルミカップ	4枚

▶作り方

- ① サケに塩、こしょうをふる。
- ② キャベツは太めのせん切りにし、さっとゆでるか電子レンジで加熱し、水気をよくしぼっておく。
- ③ マヨネーズにオイスターソース、粒マスタード、しょうがのしぼり汁を加え、牛乳で固さを調節する。
- ④ アルミカップにキャベツを敷き、サケをのせ、スプーンで③のソースをかける。170℃のオーブンで、15分から18分くらい焦がさないように焼く。
※アルミカップがなければ、アルミホイルにのせて焼いてもOK。