

魚のチーズ焼き



材料 <2人前>

- | | | | |
|----------|-------|-------------------------------|-----|
| ・魚 | 80g×2 | ・マヨネーズ | 20g |
| (鮭、タラなど) | | ・とろけるチーズ | 1枚 |
| ・塩こしょう | 少々 | ※フライパンより一回り小さい
クッキングシートを用意 | |
| ・玉ねぎ | 10g | | |

作り方

- 1.** 魚に塩・こしょうで下味を付ける。玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズと合わせる。
- 2.** 下味を付けた魚に玉ねぎとマヨネーズを合わせたソースをのせ、とろけるチーズをのせる。
- 3.** フライパンにクッキングシートを敷き、**2.**の魚を焼く。フタをして10分焼き、中まで火が通ったら完成。