

食堂担当者様各位

令和元年 8 月 21 日

魚の味噌マヨ焼焼き

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
下味付の魚	1 切		
(魚種は週間レシピを参照して下さい)			
キャベツ	100g	塩こしょう	
玉葱	80g		
人参	20g		
しめじの水煮	20g		
味噌マヨソース	30g	きざみねぎ	5g

<作り方>

①魚はそのまま焼く

②鍋・フライパン等に油を熱し、

キャベツ・玉葱・人参・しめじの水煮を炒め合わせ、塩こしょうで調味する
(野菜から出る水でかさ減りしてしまがちなので、炒めずに

鍋に湯を沸かし、野菜をゆで、湯切り後塩こしょうで調味しても OK です)

③味噌マヨソースを常温に戻す

(マヨネーズが分離してしまうので湯煎せず使用して下さい)

<盛り付け・提供方法>

④お皿に②の野菜を敷く

⑤野菜の中央に、①の魚を盛り付ける

⑥全体に味噌マヨソースをかけ、きざみねぎを散らし提供する



↑の写真と、実際に使用する野菜は、一部異なります