

さわらの黄金焼き



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
さわら	1切れ(30g)	4切れ	① さわらに塩、こしょう、白ワインで下味をつけてカップにのせる。 ② マヨネーズ、クリームコーン、薄力粉をまぜ、①にのせる。 ③ 230度のオーブンで15分焼く。
塩	0.1g	0.4g	
こしょう	少々	少々	
白ワイン	0.8g	3.2g	
マヨネーズ	10g	40g	
クリームコーン	10g	40g	
薄力粉	2g	8g	