

## さけのマスタード焼き

材 料	分量		作り方	
	1人分	4人分		
さけ切り身	1切 (40g)	4切	① さけに、塩、こしょう、白ワインで下味をつける。 ② オーブンを230度に予熱する。 ③ Aの材料を合わせおく。 ④ アルミカップ又はクッキングシートに、①のさけをおく。 ⑤ ④に③のソースをかけ、その上にドライパン粉をふる。 ⑥ オーブンで15分焼く。	
塩	0.2g	少々		
こしょう	0.02g	少々		
白ワイン	1g	小さじ1弱		
A {	マヨネーズ	10g		40g
	粒マスタード	1.5g		6g
	牛乳	3g		大さじ1弱
パン粉	0.5g	小さじ2		
アルミカップ又はクッキングシート	1枚	4枚		

