

● しいらのねぎマヨネーズ焼き ●

材料（ 4人分 ）

しいら切身(1切 約50g)	4切
〔 酒	大さじ1
〔 濃口しょうゆ	大さじ1
〔 マヨネーズ	大さじ3弱
〔 青ねぎ	10g(約2本)

アルミカップ 4枚



作り方

1. しいらに酒と濃口しょうゆで下味をつける。
2. 青ねぎを小口切りにする。
3. マヨネーズと青ねぎを混ぜてソースを作る。
4. アルミカップにしいらをのせ、3のソースをかける。
5. 魚焼きグリルやオーブントースターで約10分程度、火加減に注意しながらしいらに火が通るまで焼く。
6. お皿に盛り付け、できあがり！

栄養教諭のコメント

しいらは、盛り上がった頭が特徴的でエメラルドグリーンの色がとても鮮やかな魚です。三重県志摩地方では一般的に、開いて干物として食べられています。また、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれていて人気があります。

魚独特の臭みが少なく、味も淡泊なので、揚げ物やムニエル、煮付けなどさまざまな料理に用いられます。水分が多くカロリーが低いので、油脂類(油)とよく合います。ねぎマヨネーズ焼きは、油分を多く含むマヨネーズで旨味がプラスされ、伊勢市中心に栽培が盛んな青ねぎを入れることで風味や彩りも良くなり、子どもたちにも食べやすい料理です。