| あじのみそマヨネーズ焼き | | 【体をつくる】 | 作り方 |
|---|---|---|---|
| 材料 | 分量<br>（作りやすい量） | 切り方等 | ① あじに調味料をからめて、魚焼き器かフライパンで焼く。<br><br>※あじ以外に、タラやサバ、鮭等、他の魚で作っても美味しいです。 |
| アジ | 4 切れ | | |
| みそ | 小さじ２ | | |
| みりん | 小さじ１ | | |
| 酒 | 小さじ１ | | |
| マヨネーズ | 大さじ 2 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |