

# たらのしモンマヨネーズ焼き

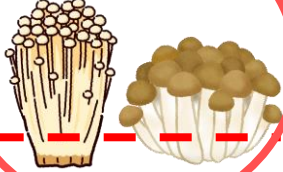
## 【材料】

- ・たらの切り身…2切れ
- ① {
  - ・しめじ…30g
  - ・えのき…20g
  - ・玉ねぎ…1/8個

## 【調味料】

- ② {
  - ・ポッカレモン…小さじ1
  - ・塩こしょう…少々
  - ・マヨネーズ…大さじ1.5
  - ・ポッカレモン…小さじ2
  - ・しょうゆ…小さじ2
  - ・塩こしょう…少々

## 石づきカット



## 下準備

- ・しめじ…石づきを取ってほぐす
- ・えのき…石づきを取って1/3にカット
- ・玉ねぎ…うすくスライスする

① たらをよく洗って水気をふき取る ( ② をふりかけて5分置く )

② 油をひかずに ① をフライパンで炒める  
しんなりしてきたら、塩こしょう少々、しょうゆ小さじ2を入れて炒める

③ 火を止めて、ポッカレモン小さじ2を入れて混ぜ、お皿に1度取り出す

④ フライパンにマヨネーズ大さじ1.5をひく  
①のたらを乗せ、ふたをし、中に火が通るまで両面をしっかりと焼く

⑤ お皿に乗せ、②をたらの上に乗せたら出来上がり!

