



作りかた

1. 給水タンクは満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 生ごけは塩をふり、片栗粉を薄くまぶす。
3. 焼網に皮面を上にして②を並べ、テーブルプレートの中央に置き **181 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペンママ** で加熱する。
4. 加熱後、器に入れAを加えて混ぜ合わせる。

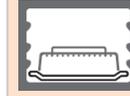
加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート



給水タンク 満水

カロリー

318kcal

塩分

1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ごけ(1切れ約100g、4等分に切る)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ3	大さじ3	大さじ3	大さじ3
A 砂糖	小さじ1・1/2	小さじ1・1/2	小さじ1・1/2	小さじ1・1/2
A 酢	小さじ1弱	小さじ1弱	小さじ1弱	小さじ1弱
A オイスターソース	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1

子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペンママのコツ

並べかたは

皮を上にして並べます。

2人分

4人分

