

主菜 - 焼き物 i-04

[illegible]

エネルギー(kcal)	211
たんぱく質(g)	13.5
脂質(g)	14.4
カルシウム(mg)	15
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	22
VB1(mg)	0.06
VB2(mg)	0.22
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.4



作り方

パセリはみじん切りにする。

さわらに下味をつける。

オリーブ油でパン粉・バジル・パセリを炒める。

さらに をまぶし、オーブンで焼く。

は早めに作り冷ます。

オーブンは、あらかじめ200 位に余熱しておく。



ごはん、牛乳、さわらの香草焼き、れんこんサラダ、五目スープ