

さわらの西京焼き

エネルギー(kcal)	135
たんぱく質(g)	13.1
脂質(g)	6.1
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	7
VB1(mg)	0.06
VB2(mg)	0.22
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.6

調味料を混ぜ合わせる。

魚を に漬け込む。

鉄板にクッキングシートを敷き、オーブンで焼く。

オープンは、あらかじめ200 位に余熱しておく。

[illegible]