主菜ー焼き物 i-09

魚の香草焼き

材　　料	分量(g)
たい	60.00
食塩	0.10
こしょう	0.02
マヨネーズ	7.00
パン粉	8.00
オリーブ油	3.00
バジル(香辛料)	0.01
パセリ	0.80

エネルギー(kcal)	221
たんぱく質(g)	14.4
脂質(g)	15.1
カルシウム(mg)	14
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	22
VB1(mg)	0.21
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.4

MEMO

作り方

① パセリはみじん切りにする。

② たいに下味をつける。

③ オリーブ油でパン粉・バジル・パセリを炒める。

④ たいに③をまぶして，オーブンで焼く。

☆ オーブンは，あらかじめ200℃位に余熱しておく。