主菜ー焼き物 i-10

鮭のみそマヨネーズ焼き

材　　料	分量(g)
白鮭	60.00
酒	1.00
淡色辛みそ	4.00
マヨネーズ	4.00
しょうゆ(淡口)	1.00

エネルギー(kcal)	117
たんぱく質(g)	14.1
脂質(g)	5.6
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	9
VB1(mg)	0.09
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0.2

MEMO

作り方

① 調味料を合わせる。

② 鮭に①をからめる。

③ 鉄板にクッキングシートを敷き，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。