

主菜一焼き物 i-11

[illegible]

エネルギー (kcal)	131
たんぱく質 (g)	13.9
脂質 (g)	7.2
カルシウム(mg)	15
鉄 (mg)	0.4
VA (μg)	26
VB(mg)	0.16
VB2 (mg)	0.31
塩分(g)	0.4
食物繊維 (g)	0

作り方

- ① パセリはみじん切りにする。
- ② 調味料を混ぜ、鮭にからめる。
- ③ チーズとパセリを混ぜてふりかける。
- ④ 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。

