主菜ー焼き物 i-13

鮭のチーズ焼き

材　　料	分量(g)
白鮭	60.00
食塩	0.50
こしょう	0.01
マヨネーズ	8.00
パン粉	2.00
ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ(ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ)	1.00
パセリ	0.50

エネルギー(kcal)	146
たんぱく質(g)	14.3
脂質(g)	8.7
カルシウム(mg)	25
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	20
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.15
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0.1

MEMO

作り方

① パセリはみじん切りにする。

② 鮭に下味をつける。

③ チーズ･パン粉･パセリを混ぜる。

④ 鮭を並べ，③を振りかけてオーブンで焼く。

☆ オーブンは，あらかじめ200℃位に余熱しておく。