主菜ー焼き物 i-14

鮭のマスタード焼き

材　　料	分量(g)
白鮭	60.00
食塩	0.20
こしょう	0.02
生クリーム	7.00
粒入りマスタード	3.00
ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ(ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ)	2.00
パセリ	1.10

エネルギー(kcal)	127
たんぱく質(g)	14.6
脂質(g)	6.8
カルシウム(mg)	45
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	52
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.15
塩分(g)	0.5
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 生クリームでマスタードをのばして，鮭に塗る。

④ ③を並べ，粉チーズ･パセリを混ぜたものを振りかけて，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。