

主菜 - 焼き物 i-15 鮭とじゃがいものオーブン焼き



エネルギー (kcal)	157
たんぱく質 (g)	17.3
脂質 (g)	6.4
カルシウム(mg)	135
鉄 (mg)	0.4
VA (μg)	124
VB1(mg)	0.12
VB2 (mg)	0.2
塩分(g)	0.8
食物繊維 (g)	0.5

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed black lines, evenly spaced from top to bottom. There are no margins, text, or other markings on the page.

作り方

じゃがいも・にんじんは拍子木切りにする。にんにくはすりおろす。

鮭に塩・こしょう、にんにくで下味をつける。

アルミカップに鮭・野菜・チーズを入れる。

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。

