

鮭の変わりパン粉焼き(4人分)



材 料 名 分量		調 理 法
生鮭	4切れ	① 生鮭にしお・こしょうをふる。 ② マヨネーズを水でのばし、生鮭につける。 ③ 粉チーズ・パン粉・パセリを衣にして、まぶす。 ④ オーブンで、焦げ色がつくまで焼く。 ※フライパンでも、焼けます。
し お	小さじ1/3	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ3	
水分	小さじ2	
粉チーズ	小さじ1	
パン粉	30g	
パセリ	少々	
エネルギー		147 Kcal
脂 肪		7.6 g
塩 分		0.6 g