

鮭のパン粉焼き



〈材料 大人4人分〉

鮭	320 g	
塩	1 g	◆1
酒	6 g	小さじ1強
マヨネーズ	40 g	大さじ3強
にんにく	1 g	◆2
パセリ(生)	5 g	大さじ1強 (または乾燥パセリ適量)
パン粉	30 g	3/4 カップ

いい香りで、おなかがすいた時間に、とても食欲を刺激されます♪



- ◆1 塩は親指、人差し指、中指の3本の指で軽くつまむひとつまみ程
- ◆2 にんにくはチューブだと5mm程度



★1人当たり栄養価★

エネルギー 184Kcal・たんぱく質 19.2g・脂質 9.4g・食塩相当量 0.6g

作り方

- ①魚は水洗いをし、水気を絞っておく。塩、酒を振り、10分程おいておく。
- ②すりおろしたにんにくをマヨネーズに混ぜておく。
- ③パセリはみじん切りにし、水気を絞ってパン粉と合わせておく。
- ④①の鮭の水気をとり、②をまぶし、③を付けて天板に並べ、オーブンで焼く。
(180℃15~20分)

◆保育園ではオーブンで焼いていますが、ご家庭ではフライパンや魚焼きグリルでもどうぞ♪