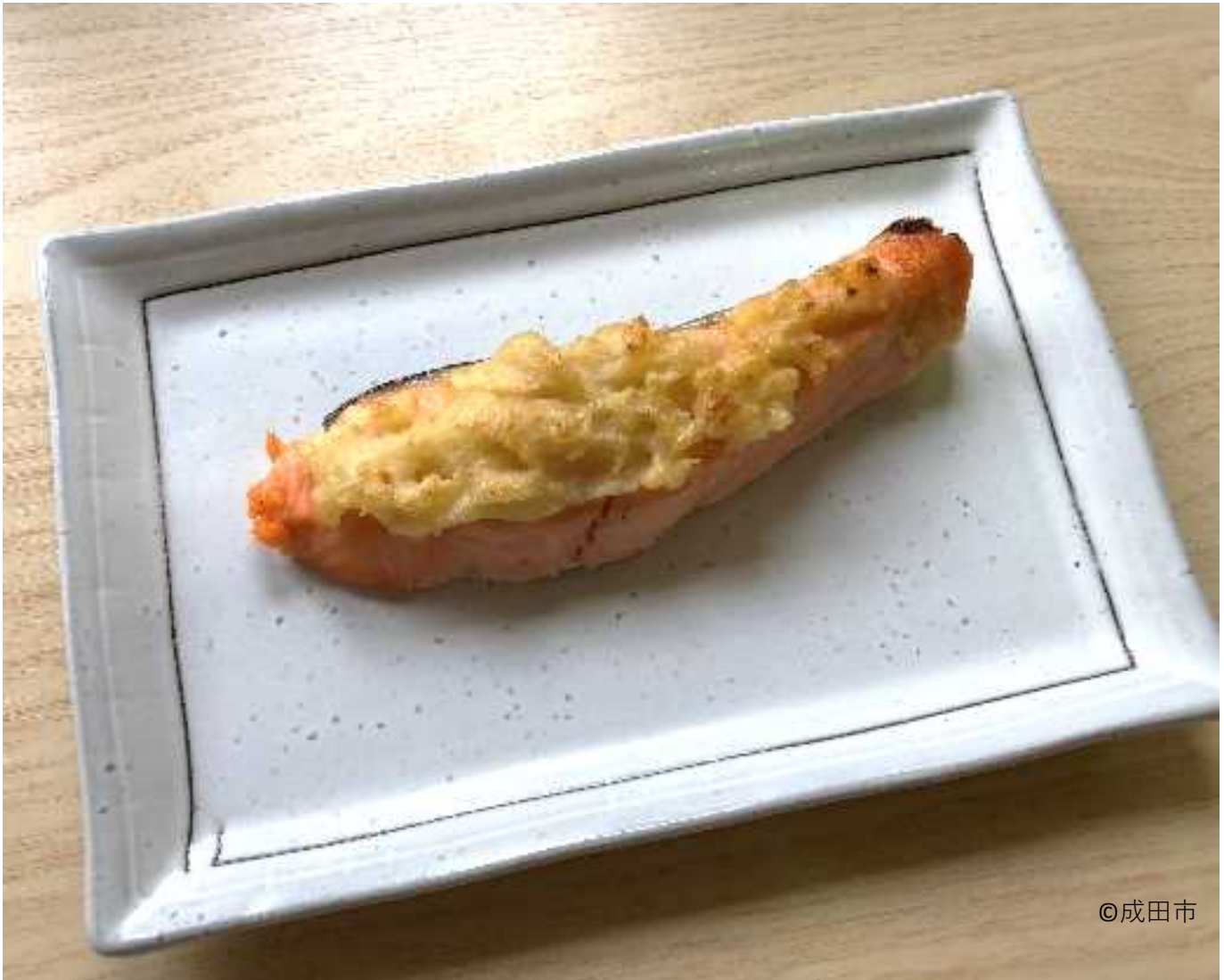


鮭のおからマヨ焼き

薬味に刻んだねぎを散らすと彩りや風味が良くなります。



©成田市

2人分

生鮭(70g) 2切れ
おから 大さじ1・1/2
マヨネーズ 大さじ1・1/2
こしょう 少々
(万能ねぎ 適量)

- ① おからとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② 鮭にこしょうをふり、アルミホイルを敷いたトースターの天板に並べる。※
- ③ ②に①をかけてトースターで鮭に火が通るまで焼く。
(焦げそうな場合は、上にアルミホイルをかぶせると良い)
- ④ 焼けたら皿に盛り付ける。
(お好みで小口切りにしたねぎをのせる。)

※魚焼きグリルで焼くこともできます。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	153	16.1	10.0	0.8	17	0.3

成田市健康増進課