



鮭のみそマヨネーズ焼き



材料名	量(1人分)	作り方	
鮭	1/3 切れ	1. 天板にクッキングシートをしき、鮭をのせる。 2. 鮭の上に混ぜ合わせた A をのせて、トースターなどで 15 分くらい火が通るまで焼く。	
A	マヨネーズ		大さじ1/2強
	みそ		小さじ1/2強
	酒		小さじ1/2

お弁当に最適！白身魚とも相性抜群！魚ではなく、とり肉にしてもおいしいですよ♪

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
125kcal	11.6g	8.7g	11mg	0.3mg