



献立名

鮭のマヨネーズ焼き

材料 4人分

- 生鮭（切り身） 4切れ
- マヨネーズ 大さじ3
- 牛乳 小さじ1
- チーズ 大さじ4
(ピザ用の溶けるタイプ)



○献立例○ 玄米ツイストパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き
ミックスベジタブルのソテー 小松菜のスープ

作り方

- ① マヨネーズと牛乳を混ぜる。
- ② 鉄板にオーブンシートを敷き、鮭の皮を上にして並べる。
- ③ 鮭の上に①をかけ、チーズをのせる。
- ④ 200℃のオーブンで約15分焼く。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

(子ども一人分)

エネルギー:145kcal たんぱく質:13g 脂質:9.7g 塩分:0.4g
カルシウム:56mg