

* 鮭のパン粉焼き *



栄養価

エネルギー：173kcal 塩分：0.9g

材料（2人分）

生鮭：70g×2切れ
酒：小さじ1
塩：ミニスプーン2/3
こしょう：少々
A ー マヨネーズ：小さじ2
 └ 粒マスタード：小さじ1
B ー パン粉：大さじ1
 └ 粉チーズ：大さじ1・1/2
ブロッコリー：40g
ミニトマト：4個

※ミニスプーンは、小さじ1/5の容量の計量スプーンで、ミニスプーン1杯で、塩1gを計量できます。

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② 鮭に酒、塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ③ ①の水気をふきとり、混ぜ合わせたAを表面に塗る。
- ④ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、③を並べる。
- ⑤ 表面が焦げないように火加減に気をつけて焼く。
- ⑥ 火が通ったら、混ぜ合わせたBをのせ、焼き色をつける。
- ⑦ お皿に盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを添える。

ポイント

鮭は脂肪が少なく低エネルギーで良質なたんぱく質がとれる食材です。サーモンを使用する場合は、マヨネーズの量を減らすと脂っこくならず調理できます。パン粉に粉チーズを混ぜることで風味やサクリとした食感が増し、油で揚げなくてもフライのような味わいを楽しめます。