



鮭のマヨパン粉焼き

H20 箕輪中部小学校



〈献立〉

- ・ご飯
- ・鮭のマヨパン粉焼き
- ・いろどり白菜
- ・ミニトマト
- ・スイートパンプキンスープ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

鮭はマヨネーズ味で食べやすくおいしいです。
秋の食材をたくさん使って献立を作りました。

■材料 /4 人分

鮭 …………… 4 切れ
塩 …………… 少々
こしょう …… 少々
マヨネーズ 大さじ 2
砂糖 …………… 2.4g
練りからし 小さじ 1/2
パン粉 …………… 12g
サラダ油 …… 20g
ミニトマト … 8 ケ

■作り方

- ① 皮と骨を取り除いた鮭に、塩・こしょうをふる。
- ② マヨネーズ・砂糖・からしを混ぜたタレを鮭につけ、パン粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をいれ、鮭を並べて中まで火を通す。
両面に焼き色がつけば出来上がり。
- ④ 付け合わせにミニトマトを添える。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 222kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.9g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.8g