

魚のさざれ焼き

子どもたちに大人気の魚メニューです。
マヨネーズ味とパン粉のサクサクした食感がおいしいですよ！



材料（子ども5人分）

生さけ	5切
塩	0.5g
こしょう	少々
マヨネーズ	40g
パン粉	20g

作り方

- ① 魚は洗い塩・こしょうをする。
- ② ①にマヨネーズをからめて、パン粉をつける。
- ③ 天板に並べ、200℃のオーブンで15～20分焼く。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：125kcal
たんぱく質：9.5g
脂質：8.9g
食塩相当量：0.4g



ワンポイントアドバイス



鮭の代わりに他の魚や鶏肉、エビなどを使ってもおいしいですよ♪

トースターや魚焼きグリルで焼いても大丈夫です♪時間を調節してください。

