

魚のさざれ焼き

こ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（こども5人分）

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

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（こども1人分）

エネルギー：125kcal
たんぱく質：9.5 g
脂質：8.9 g
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。

