



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お弁当にもおすすめ 鮭のマヨネーズパン粉焼き



一人あたりのエネルギー 178kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

生鮭(切身).....2切
塩.....ひとつまみ
A パン粉.....大さじ1
マヨネーズ.....小さじ2
粉チーズ.....小さじ1
サラダ油.....小さじ1
ドライパセリ.....少々

■作り方

- ① 鮭に塩をふる
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①に火が通るまで焼く
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、①に満遍なく塗る
- ④ オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、③を並べ、オーブントースターで3~4分焼き色がつくまで焼く



お弁当のおかずにする場合は骨取りの鮭を使用し、ひと口大に切って調理すると盛り付けもしやすく、食べやすく仕上がります。

cooking memo