

鮭ベジマヨネーズ丼



【栄養価（1人分）】

【ごはん150gの場合】

エネルギー：443 kcal

たんぱく質：19.8g

脂 質：15.5g

炭水化物：61.7g

食塩相当量：0.4g

【材料（1人分）】

ミックスベジタブル	35g
鮭切り身	1切れ
マヨネーズ	大さじ1(12g)
粉チーズ	少々
ごはん	茶わん一杯

【作り方】

- ① ミックスベジタブルにマヨネーズを混ぜる。
- ② 鮭はアルミホイルに皮を下にして置き、①を乗せる。上に粉チーズをふる。
- ③ グリルで焼き色が付くまで焼く。
- ④ ごはんに乗せる。

骨なし鮭で作ると子どもでも食べやすいです。

トースターで焼く場合は、上にアルミホイルをかけ、焦げないようにしましょう。