



岡山県栄養士会玉瀬支部瀬戸内ブロック



鮭ベジマヨネーズ丼



他のレシピは
こちらから



【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：19.8 g

脂 質：15.5 g

炭水化物：61.7 g

食塩相当量：0.4 g

【材料（1人分）】

ミックスベジタブル 35 g

鮭切り身 1切れ

マヨネーズ 大さじ1 (12 g)

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。