

## 保育所の給食レシピ 『鮭の紅葉焼き』

《材料 子ども4人分》

- ・鮭50gカット 4切れ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ2強 (32g)
- ・人参 20g

《作り方》

1. 鮭に塩、こしょうを振る。
2. 人参はすりおろす。水分が多い場合は水分をしぼる。
3. マヨネーズに2を入れよく混ぜて1にかけて200℃に温めたオーブンで12～15分程度焼く。

\*人参をすりおろしのほうれん草等青菜にすると「若草焼き」となります。

一人分栄養価

- ・エネルギー 122Kcal
- ・たんぱく質 11.4g
- ・脂質 7.8g

