

保育所の給食レシピ 『鮭のパン粉焼き』

《材料(幼児1人分)》

・鮭(50g)	1切れ	}	・パン粉	4g
・塩	0.3g		・カレー粉	0.2g
・こしょう	少々		・油	5g
・酒	2g		・パセリ(粉)	0.1g
・にんにく	0.3g			

《作り方》

1. 鮭に塩、こしょう、酒、おろしにんにくを加えて15分程漬け込む。
2. パン粉、カレー粉、油を混ぜ合わせておく。
3. 鉄板にオーブンシートを敷き、1の鮭を皮を下にして並べて、2のパン粉をのせ230℃に予熱したオーブンで12分焼く。
4. 仕上げにパセリを散らす。(なければ青のり粉でもOK)

【栄養価(幼児1人分)】 (鮭のパン粉焼きのみ)

・エネルギー	131Kcal
・たんぱく質	11.8g
・脂質	7.3g

