鮭のかわりパン粉焼き			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	
鮭	50ｇ		①鮭は塩を振って、下味をつける。 ②マヨネーズとケチャップを混ぜておく。 ③鮭の表面に②をぬり、上からパン粉をかけて押さえる。 ④オーブン皿に油をしき、③をのせ、170℃で15分焼く。 ※フライパンで焼くときは、あらかじめパン粉を サラダ油で炒めたものをのせ、ふたをして焼きましょう。
塩	少々		
マヨネーズ	5ｇ		
ケチャップ	6ｇ		
パン粉	2ｇ		
サラダ油	適宜		
			エネルギー 124kcal　たんぱく質 11.7g　脂質 6.8g カルシウム 10mg　鉄 0.4mg　食塩相当量 0.7g