

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	50 g		<p>鮭は塩を振って、下味をつける。 マヨネーズとケチャップを混ぜておく。 鮭の表面に をぬり、上からパン粉をかけて押さえる。 オープン皿に油をしき、 をのせ、170 で15分焼く。</p> <p>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。</p> <div data-bbox="1031 576 1331 813" data-label="Image"> </div>
塩	少々		
マヨネーズ	5 g	小さじ1強	
ケチャップ	6 g	小さじ1強	
パン粉	2 g	小さじ2	
サラダ油	適宜		
			<p>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</p>

料理名の後の()の食品は特定原材料のうち使用している食品です。