

施設名：すこやか小杉保育園

献立名 (鮭の味噌チーズ焼き)



材料 (2人分)		作り方
・生鮭	2切れ	①キャベツは2cm角程度にざく切り、玉ねぎは薄くスライス、エリンギは食べやすい大きさに切ります。 ②オーブンレンジ用のトレイにクッキングシートを敷き、油を薄くのばし、①の野菜を載せます。☆の調味料を混ぜ合わせ、野菜の上にかけます。 ③②の上に鮭を並べて、ピザ用チーズとみじん切りのパセリを全体にかけます。 ④185℃に予熱したオーブンで15分焼きます。
・キャベツ	20g	
・玉ねぎ	10g	
・エリンギ	6g	
・☆味噌	4g	
・☆みりん	8g	
・ピザ用チーズ	10g	
・パセリ	少々	
		調理のポイント
		野菜は薄く切ると味がなじみやすく、食べやすくなります。

栄養成分 (1人あたり)	
エネルギー	87kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	3.1g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.5g