



## 鮭のパン粉焼き

(材料: 子ども1人分量)

鮭	60g	パン粉	4g
塩	0.1g	粉チーズ	1g
こしょう	0.01g	マーガリン	3g
酒	2g	パセリ	0.2g

### (作り方)

- ①魚に塩、こしょう、酒をまぶし、下味をつける。
- ②パン粉、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③①に②、溶かしたマーガリンをかける。
- ④③にみじん切りにしたパセリをちらし、焼く。



パン粉に粉チーズを混ぜ合わせています。きつね色になるまで焼き、サクとしたパン粉の食感がとても美味しい魚料理となっています。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
116kcal	14.4g	5.6g	2.6g	23mg	0.2g