

サーモンサワーのおから焼き

材料（1人分）

生鮭（さけ）	65g（1切れ）
おから	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
131kcal

たんぱく質
15.3g

塩分
0.6g

作り方

- ① おからとマヨネーズを混ぜる。
- ② 鮭に塩、こしょうをし、オーブントースターの大きさに合わせて切ったアルミホイルの上のにせる。
- ③ 鮭の上に①のをのせ、オーブントースターに入れ、焦げ目がつくまで約5分焼く。
- ④ 仕上げにドライパセリをふりかける。



むずかしいと思われがちな魚料理も、混ぜてのせてオーブントースターで焼くだけのかんたんな作り方で、さっとできあがります。

