



鮭のあけぼの焼き

野菜たっぷり+鮭でたんぱく質

材料（2人分）

鮭・・・2切れ（60g×2）

塩こしょう・・・適量

人参・・・50g

玉ねぎ・・・20g

ブロッコリー・・・70g（うち60gは付け合わせ）

【A】

マヨネーズ・・・大さじ1と1/3

粉チーズ・・・小さじ1



《 作り方 》

- ① 鮭に塩こしょうをする。
- ② 人参はすりおろし、玉ねぎとブロッコリーの花蕾（茎以外）10gはみじん切りにする。
- ③ ②に【A】を混ぜ合わせる。
- ④ ①に③をのせて、オーブン（180℃）で約7分焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り、湯がいたブロッコリーを添える。

- ・マヨネーズソースに人参だけでなく、玉ねぎを入れることで甘みがUPします。
- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
158kcal	13.5g	8.5g	5.7g	464mg	2.7g	0.4g