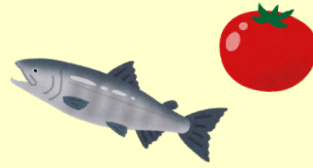


鮭のチーズ焼き<主菜>



エネルギー 157 Kcal

塩分 0.9 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

鮭にはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進したり、骨の形成に関わっています。また、骨軟化症の予防に効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

鮭のチーズ焼きの作り方

材料（2人分）

鮭(70g)	2切れ
塩	少々
小麦粉	大さじ1
スライスチーズ	1枚 (1人 1/2枚)
ブロッコリー	60g
トマト	1/4個

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② 鮭に塩をふっておく。
- ③ ②に小麦粉をまぶしてバットに並べ、200℃のオーブンで10分焼く。
- ④ オーブンから③を取り出し、スライスチーズを鮭の表面に載せて、もう一度オーブンで1分焼く。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯にひとつまみの塩(分量外)を入れ、3分茹でる。
- ⑥ トマトはくし形に切る。
- ⑦ 皿に④を盛り、ブロッコリーとトマトを添えて完成。