



ワンポイントアドバイス

- 子どもから高齢者まで喜ばれるメニューです。
- 冷めても美味しいのでお弁当にも最適です。

鮭とチーズのベッタラ焼き

材料(2人分)

生鮭	100g
長ねぎ	20g
パン粉	10g
牛乳	20cc
しょうゆ	小さじ1/2
マスタード	少々
こしょう	少々
プロセスチーズ	20g
油	小さじ1
トマト	60g
レタス	60g

作り方

- ① 鮭は、骨と皮をとり、粗く刻む。長ねぎは小口切り。
チーズはさいの目に切る。
- ② ①にパン粉、牛乳、しょうゆ、マスタード、こしょうを加え、良く混ぜ合わせる。
- ③ 小判型に丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、③をいれ、始め強火で焼き目がついたら火を弱め、裏も同様に焼く。
(フタをして蒸し焼きにする。)
- ⑤ 皿に④とトマト、レタスを盛る。

エネルギー	156kcal	塩	分	0.5g
たんぱく質	15.2g	食物繊維		1g
脂	質	7.6g		