

# さけのチーズ焼き

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 163kcal |
| たんぱく質 | 10.8g   |
| 脂質    | 12.0g   |
| 食塩相当量 | 0.5g    |

## ★材料(4人分)

|              |   |          |
|--------------|---|----------|
| 銀ざけ切り身 50g   |   | 4切れ      |
| マヨネーズ        | A | 大さじ2     |
| 粉チーズ         |   | 大さじ1・1/2 |
| パセリ          |   | 少々       |
| パン粉          |   | 大さじ2     |
| 大きめのベーキングカップ |   | 4枚       |

## ★作り方

- ① Aを混ぜ、ソースを作る。
- ② アルミカップにさけをのせる。
- ③ ①のソースとパン粉をかける。
- ④ 魚焼きグリルで12分焼く。

給食では、塩なしのさけを使っています。  
さけ以外にも、めかじきやたらもおすすめです。

