



さけのごまごま焼き

用意するもの(4人分)

さけ 4切れ

しお塩 少々

こしょう 少々

ごま油 小さじ2

いりごま 小さじ4

<つけ合わせ>
しゃかしゃかサラダ

ミニトマト 8個

レタス 1/4 個(100g)

クルトン 8g

粉チーズ 大さじ2

マヨネーズ 大さじ1と2/3

しお塩 少々

こしょう 少々



A

①さけに塩、こしょうをする。

②ごま油を、さけの両面にスプーンでぬる。

③ごまを表面にのせグリルで焼く。

<しゃかしゃかサラダ>

①ビニールぶくろにちぎったレタス、Aの材料を入れ、しゃかしゃかふる。

②お皿にもり、ミニトマトをそえて、できあがり。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
188kcal	15.9g	10.7g	6.5g	0.7g	95mg