

# 鮭の焼き漬け



## ◆材料◆ (1人分)

- ・生鮭・・・・・・・・・・40g
- ・切り身・・・・・・・・・・1切れ
- ・さとう・・・・・・・・・・1.5g
- ・みりん・・・・・・・・・・1.0g
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・2.5g



## 作 り 方

1. ほうれんそうは、ゆでて2~3cm長さに切る。
2. にんじんは千切りにしてゆでる。もやしもゆでる。
3. ボウルによく水気を切った野菜、マヨネーズ、かつお節、きざみのり、しょうゆを入れて和える。

### ○ポイント

- (1) さとう・みりん・しょうゆは合わせて煮立てておく。
- (2) 鮭を焼く
- (3) 焼いた鮭を(1)に漬け込む。

栄養成分					
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
196kcal	31.4g	5.7	0.6g	500mg	1mg