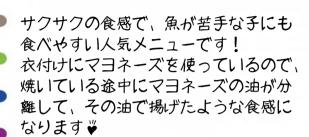
離のフレーク焼き





<材料>2人分

- 生鮭 • 2切れ
- 塩、こしょう• • 少々
- マヨネーズ・・・大さじ2~3
- コーンフレーク(無糖)
 - •••1カップ

<作り方>

- ①コーンフレークはビニール袋に入れて、 荒く砕いておく。
- ②鮭は半分にし、塩、こしょうで下味をつける。
- ③②の全体にマヨネーズをぬり、砕いた① をまぶして、軽く握ってよくくっつけます。 ④アルミホイルを敷いたオーブントース

ターに並べて5~8分焼いたら完成が

私たち日本人が最も多く食べている魚種はサケです。さらに、マルハニチロ株式会社のアンケートによると、好きな魚の1位にも選ばれています!

国産のサケが最もおいしくなるのは、秋から冬にかけてです♪



栄養価成分(1人分)

エネルギー	271kcal
脂質	13.09
たんぱく質	19.89
カルシウム	9 m g

鉄	O. 5 m g
ビタミンB1	O. 21mg
ビタミンB2	O.12mg
ビタミンC	-