

鮭のパン粉焼き



栄養成分(1人分)

エネルギー
222kcal

脂質
8.9g

塩分
0.3g

野菜
65g

♥ Point

▼マスタードなどの香辛料は、香りや辛みで味を引き立たせてくれるため、減塩には最適の調味料です。

材料(2人分)

・鮭	2切れ
・コショウ	少々
・マヨネーズ	小さじ1
・マスタード	少々
・小麦粉	大さじ1
・卵	1/3個
(割りほぐし、水少々加え混ぜる)	
・パン粉	適宜
・ピーナツ	10g
・油	適宜
・人参	50g
・ブロッコリー	40g
・ミニトマト	2~4個

作り方

- ① ピーナツは粗みじん切りにしパン粉に混ぜる。
人参は5~7mmに切り茹でるかオレンジジュースで煮る。
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 鮭にコショウを振っておく。
- ③ 鮭に切り目を入れマヨネーズとマスタードを挟む。
- ④ ③の鮭に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑤ フライパンに少し多めの油を熱し、鮭を焼く。
- ⑥ 鮭を器に盛り、人参、ブロッコリー、ミニトマトを添える。