



鮭のバジルポテト焼き



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 127kcal
- ・たんぱく質: 14.6g
- ・脂質: 5.2g
- ・炭水化物: 7.8g
- ・食塩相当量: 0.6g

野菜量
40g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方	
生鮭(60g)	4切れ	皮をむき小さめに切る	① オーブンを200℃に予熱する。 ② ジャガイモを茹で、やわらかくなったらか熱いうちにつぶし、Aを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。 ③ 天板に皮を下にして鮭を並べ、塩・こしょうを振る。 ④ 鮭の上に②を広げてのせる。 ⑤ オーブンで20～25分焼く。	
塩	ひとつまみ			
こしょう	少々			
じゃがいも	1個(160g)			
A	牛乳			大さじ3
	マヨネーズ			大さじ1
	塩			少々
	こしょう			少々
乾燥バジル	小さじ1			

☆ポイント☆

バジルの香りで美味しさアップ!

さらにチーズをのせて焼くことで、お子様向けの味に♪

オーブンがなければ、フライパンにクッキングシートを敷いて作ることもできます。

