

鮭の西京焼き



鮭がしっとりでパサつくのが苦手な方にピッタリよ！

1食当たり

材料 (4個分)

鮭 (無塩) 60 g を 4 切れ
味噌 16 g
だし汁 24 g

熱量 92kcal
炭水化物 2 g
蛋白質 13.9 g
脂質 2.8 g
食物繊維 0.2 g



作り方

- ① 味噌をだし汁で溶いて鮭を 20 分ほど漬け込む。
- ② 天板に①の鮭を並べ 170 度のオーブンで約 13 分焼く。
- ③ 焼き上がったら出来上がり。