

鮭のマヨネーズ焼き



魚が苦手な方でもマヨネーズの味
で食べやすくなっています。

1人当たり

材料 (4人分)

鮭 60g を 4 切れ
塩・こしょう 少々
玉葱 20g
パセリ (乾燥) 少々
マヨネーズ 20g

熱量 120 k cal
炭水化物 0
蛋白質 13.7 g
脂質 6.5 g
食物繊維 0.1 g



作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふる。
- ② 玉葱をみじん切りにして水に 30 分位さらす。
- ③ ボールに②の玉葱をしっかり絞って入れマヨネーズと乾燥パセリを加え混ぜる。
- ④ 鮭を 170 度のオーブンで 10 分焼き③を乗せて更に 3 分焼いて出来上がり。