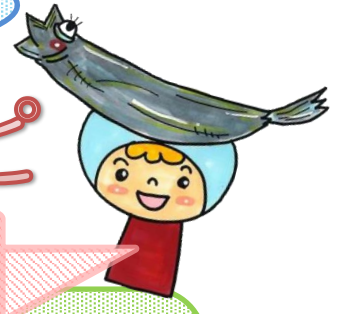


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



鮭のコーンマヨネーズ焼き



鮭の色素「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があります

【材料 1人分】

- ・甘塩鮭 1切
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・コーン 大さじ1

【作り方】

- ① 甘塩鮭をグリルで焼く。
- ② 焼き上がる残り5分前頃に、マヨネーズとコーンを混ぜたものを鮭の上ののせ再度グリルへ。

【ワンポイントアドバイス】

生鮭ではなく甘塩鮭を使うので、味付けが簡単です！



エネルギー：256 kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：北都留食育推進研究会)