[白身魚のさざれ焼き]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
油	適量		①白身魚の水気をふき取りながら、
バサ（白身魚）	4切れ	1切れ60ｇ	軽く塩こしょうをする。
食塩	0.5	大2	②パン粉と粉チーズは混ぜておく。
こしょう	0.05	小1	③魚全体にマヨネーズを塗って②をまぶ
マヨネーズ	25	大2弱	す。
パン粉	25	大2弱	④鉄板に油をひき、③を焼く。
粉チーズ	12	大1弱	
			オーブンでも、オーブントースターでも、
			フライパンでも焼くことができます。

栄養価（1人分）		
エネルギー	130.0	kcal
たんぱく質	12.4	g
脂質	7.8	g
カルシウム	54.0	mg
食塩相当量	0.7	g

洋風な献立に合う
魚料理です。
人気のある料理で
「また作って！」と
声がかかります(*^。^*)