

主菜 鮭の照り焼き



メモ
鮭だけではなく、他の魚や鶏肉などでも代用できます。
簡単ですので、朝ごはんにもどうぞ作ってみてください。

レシピ

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
66Kcal	9.0g	6mg	0.2mg

鮭の照り焼き

《材料 幼児5人分》

- ・生鮭 5切れ
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・油 適量

《作り方》

- ①醤油・みりん・酒をまぜあわせ、鮭をつけておく。
- ②しばらくおいたら(10分程度)油をひいて焦げないように焼く。