

魚の香草焼き

	材料(2人分)			
	鮭 酒 塩 こしょう A { にんにく パセリ パン粉 オリーブオイル 粉チーズ レタス	70g 2切れ 大さじ 1/2 少々(0.5g) 適宜 1/2片 1枝 大さじ 2 大さじ 1 大さじ 2 4枚		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	249 kcal	17.1g	16.9g	0.6g



作り方

1. 鮭に酒を振って5分程おく。
2. Aのにんにく、パセリをみじん切りにし、他の材料と合わせる。
3. 1の水気をふいて、塩・こしょうをし、オーブンシートを敷いた天板に並べ、Aを上のにのせる。
4. 250°Cに熱したオーブンで10分ぐらい焼く。
5. 器に盛りレタスを添える。