


## 魚の香草焼き

	<b>材料(2人分)</b>			
	鮭	70g	2切れ	
酒		大さじ	1/2	
塩		少々	(0.5g)	
こしょう		適宜		
A	にんにく	1/2片		
	パセリ	1枝		
	パン粉	大さじ	2	
	オリーブオイル	大さじ	1	
	粉チーズ	大さじ	2	
レタス		4枚		
<b>1人分の栄養量</b>	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。