

☆^{こうじ}鮭の塩糀焼き☆

【分量（4人分）】

鮭切身	4切（1切 50g）
塩糀	16g （大さじ1弱）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鮭切身に分量の塩糀をからめる。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、①を並べ、180度のオーブンで鮭の大きさや厚みに合わせて15分～30分焼く。



塩糀に含まれる酵素には、鮭をやわらかくし、うま味を引き出す効果もあります。ほんのり塩味も効いて、風味よく食べることができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 69kcal
たんぱく質 11.3g
食塩相当量 0.5g

