

鮭の塩焼き

容易にかめる



材料

鮭	一切れ (100g 程度)
塩	ひとつり

作り方

- ① 鮭に塩をひとつりする。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、①の鮭を置き、フタをし途中で裏返し両面を焼く。

栄養価 (1食分)

エネルギー	133kcal
たんぱく質	22.3g
食塩相当量	0.7g

