

鮭の塩焼き（カット小）

1cm未満にカットしています

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。
- ③ 食べやすいよう1cm未満にカットする。

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

