



鮭のチーズ焼き

《調理時間：20分》

このレシピで

約80g

の野菜がとれます



【材料2人前】

- 紅鮭（切り身）・・・120g
（60g×2切）
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 玉ねぎ・・・・・・・・大1/2個
- 人参・・・・・・・・1/7本
- ピーマン・・・・・・・・大1個
- ピザ用チーズ・・・・・・・・30g
- からし（粉）・・・・・・・・0.8g
- 有塩バター・・・小さじ1（4g）
- 水・・・・・・・・・・大さじ1



いろいろな野菜で応用がききます。えのきたけなど火の通りやすい食材を使うと、さらに調理時間が短縮できます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会（豊浦支部）

【1人あたりの栄養価：エネルギー177kcal たんぱく質 17.8g 脂質 8.4g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 0.8g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 鮭に軽く塩、こしょうをふる。
- 2 玉ねぎは半月の薄切りにする。人参は薄い短冊切りに、ピーマンは1cm幅に切る。
- 3 ピザ用チーズとからしを混ぜておく。
- 4 フライパンを熱してバターを入れる。バターが溶けたら **2** の野菜を人参、玉ねぎ、ピーマンの順に入れて、その上に鮭を並べ、分量の水を加えてふたをする。
- 5 火が通ったら、鮭の上に **3** をのせて、チーズが溶けるまで加熱する。