

## ☆鮭のレモン風味焼き☆

材料＜4人分＞	分量
鮭の切り身	4枚
☆みりん	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆レモン果汁	大さじ1



栄養価(一人あたり)

エネルギー	59 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	1.6 g
カルシウム	7 mg

<作り方>

- ①☆を合わせ、鮭に下味をつける。20分程度置く。
- ②フライパンにアルミホイルをしいて焼く。
- ③または200℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

