

鮭のポテト焼き

(193kcal たんぱく質 15.5g カルシウム 14 mg 鉄 0.4 mg)

材料) 子ども4人分

鮭	切り身4枚
塩	
こしょう	
小麦粉	適量
じゃがいも	150g (中2個)
玉ねぎ	20g
人参	20g
マヨネーズ	大さじ2強
油	大さじ1

つくり方)

- ① 鮭は塩、こしょうで下味をつけ軽く小麦粉をまぶす。
- ② じゃが芋は一口大、人参はいちちょう切りして、ゆでる。熱いうちにつぶす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りしておく。
- ④ ②、③のじゃが芋、人参、玉ねぎをマヨネーズで和えてポテトサラダをつくる。
- ⑤ 天板に油をしき①の鮭を並べ、④のポテトサラダをのせオーブンで焼く。(180℃で15分ぐらい)