

さんまの塩焼き

さかな

材料

10人分

さんま 10尾
塩 少々



作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. ホテルパンにアミを乗せ、塩をふったさんまを並べ、**ホットエアー**で **280℃ 8分**焼く。

栄養量

1人分

熱量	248kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	19.7g
炭水化物	0.1g
塩分	1.2g