

鯖の塩焼き

さかな

材料

15人分

塩鯖切り身 80g …… 15切



作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. ホテルパンにアミを乗せ塩鯖を並べ、**ホットエアーで280℃ 8分焼く。**

栄養量

1人分

熱量	233kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	15.3g
炭水化物	0.1g
塩分	1.4g