

スタッフの一押しレシピ No. 14

2023. 10. 3
中東遠総合医療センター
栄養室

鮭みそチーズ焼き 🧀



材料 (2人分)

生鮭	2切れ	ピザ用チーズ	35g
たまねぎ	1/2個	パセリ粉	適量
(A) 味噌	14g (大さじ1弱)		
酒	6g (小さじ1)		
みりん	6g (小さじ1)		

作り方

- ① たまねぎを薄切りにする
- ② (A) を混ぜ合わせておく
- ③ 耐熱容器やアルミホイルを皿状にしたものに鮭を置き、②をかける
- ④ ③の鮭の上にたまねぎ、チーズの順にのせ、オーブントースターで約10分焼く (鮭に火が通り、チーズに焼き目が付いたらOK)
- ⑤ 皿に盛り付け、パセリ粉を振って完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	181 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	8 g
炭水化物	5.8 g
食塩	1.5 g



スタッフの一押しポイント



味噌とチーズは鮭との相性が抜群です！
濃厚でご飯がすすむ味付けです。
魚があまり得意でない方にもオススメです。