

1人分あたり 154kcal / 塩分 1.1g



## 生鮭のパン粉焼き



【材料】 4人分

|           |           |          |           |
|-----------|-----------|----------|-----------|
| 生鮭        | 4切れ (80g) | パルメザンチーズ | 小さじ 2     |
| 塩         | 小さじ 1/2   | オリーブオイル  | 小さじ 2     |
| コショウ      | 少々        | いんげん     | 120g      |
| フレンチマスタード | 小さじ 2     | トマト      | 1個 (120g) |
| 生パン粉      | 40g       | レモン      | 1/2個      |
| しその葉      | 8枚        |          |           |



### 【作り方】

- ①生鮭に塩コショウをふる。
- ②生パン粉と粗く刻んだしその葉、パルメザンチーズをフードプロセッサーにかけて細かくし、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
- ③オーブン皿にオーブンシートを敷き、①の生鮭をのせてマスタードを塗り、②のパン粉を覆うようにのせる。
- ④200度に温めておいたオーブン上段に③を入れ、パン粉の表面がカリッときつね色になるまで焼く。
- ⑤いんげんは、すじを取り除いて茹で、冷水にさらして水気を切った後、食べやすい長さに切る。
- ⑥④を盛り付け、いんげん、くし型に切ったトマト、レモンを添えて出来上がり。

ワンポイント  
アドバイス



マスタード、チーズ、しその葉でパン粉に風味を付け、こんがり焼いて薄味にしても美味しいです。

鮭は焼き魚やムニエル、フライなど、どのような調理法でも美味しくいただくことができる魚です。  
栄養素面では、良質なたんぱく質だけではなく、ビタミン類や必須脂肪酸などの栄養素を多く含んでいます。  
このことから、免疫力の向上、老化防止など様々な健康効果や美容効果を期待できる食品です。