

さけのパイのせ焼き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* さけ切り身50g	1個		①Aを合わせた中に、さけを入れさっと混ぜ下味をつける。
* バジルオイル	A 4.5		②ベーキングトレイに切ったパイシートを置き、上に①を
* 白ワイン	A 0.5		のせチーズをかけ200℃・15分のオーブンで焼く。
* NCゴーダチーズ	1/2枚		
* パイシート	1/8枚		
* ベーキングトレイ小判B			

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
238	14.6	15.5	1.1	16	16	0.3	0.5	27	0.08	0.13	1	0