

《 魚のチーズ焼き 》



エネルギー
176kcal

水分
53ml

たんぱく質
15.4g

カリウム
243mg

リン
217mg

塩分
0.6g

材料 <2人前>

- | | | | |
|---------|-------|----------|-----|
| ・魚(鮭など) | 60g×2 | ・マヨネーズ | 20g |
| ・塩こしょう | 少々 | ・玉ねぎ | 10g |
| | | ・とろけるチーズ | 1枚 |

作り方

1. 魚に塩・こしょうで下味を付ける。
玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズと合わせる。
2. 魚に玉ねぎとマヨネーズを合わせたソースをのせ、
とろけるチーズをのせる。
3. フライパンにキッチンペーパーを敷き、**2.**の魚を焼く。
蓋をして10分焼き、中まで火が通ったら出来上がり。