

鮭のパン粉焼き



材料（5人分）

- 〔 生鮭 40g×5切
- 〔 塩・こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ3
- 〔 パン粉 大さじ5
- 〔 青のり 少々
- 油 適宜

※子どもの分量です。

子ども1人分の栄養価	
エネルギー	117 kcal
たんぱく質	9.4 g
脂質	8.1 g
塩分	0.3 g

作り方

- ① 生鮭に塩・こしょうをふり下味をつけておく。
- ② パン粉と青のりを混ぜておく。
- ③ ①の鮭にマヨネーズを塗り、その上から②をまぶす。
- ④ トースターなどで焼く場合は天板などにクッキングシートをしき③の鮭を並べて焼く。フライパンで焼く場合はフライパンに油を敷き、③の鮭を並べて焼く。
- ⑤ パン粉がきつね色になるくらいまで焼けたら出来上がり♪♪

一口メモ

今年はビタミンDが発見されてから100周年ということをご存じでしょうか？

「ビタミンD」という栄養素を聞いたことがありますか？ビタミンDは骨を強くするのを手助けする栄養素として有名で、鮭にたっぷり含まれているのです。

ビタミンDは食べたままではあまり意味がありません。太陽の光を浴びることで活性化し、骨を強くする手助けをすることができるようになります。もりもり食べて、元気よく外で遊ぶことで骨も強くすることができるんですね！！