



サーモンの味噌ナッツ焼き

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・ 凍トラウトサーモン	1パック(100g)	2パック(200g)
・ ミックスナッツ	1/2袋(11.5g)	1袋(23g)
・ リーフレタス	1/2袋(40g)	1袋(80g)

【家庭で用意】

「・ 味噌	大さじ1/2	大さじ1
A・ 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
「・ みりん	小さじ1	大さじ1/2

〈栄養成分1人前(85g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 175kcal ☐ 12.6g ☐ 脂 10.6g ☐ 炭 6.3g ☐ 塩 0.6g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ミックスナッツ					●			●

※アレルゲン物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

焼き時間はご家庭のオーブントースターによって調整してください。

【下ごしらえ】

トラウトサーモンは解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。ミックスナッツは細かく刻んでおきます。

- ① ミックスナッツとAを混ぜ合わせます。
- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いてトラウトサーモンをのせ①を塗ります。
- ③ オーブントースターでトラウトサーモンに焼き色が付き、火が通るまで加熱します。途中、焦げるようであればアルミホイルをかぶせてください。
- ④ リーフレタスを食べやすい大きさにちぎり器に盛り付け、その上に③をのせたらできあがり。