



野菜を食べよう！

大根と鮭のパン粉焼き



作り方

- ①大根は5mm厚さに切り、12枚作る。半日ザルに広げ干す。
- ②鮭はそぎ切り。チーズは半分に切る。
- ③大根を4枚並べてみそをぬり、鮭をのせ、大根、チーズ、大根ではさむ。
- ④③に小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れ、両面に焼き色がついたら、フタをして中火で蒸し焼きにする。

材料(4人分)

- ・大根 320g
- ・鮭 240g
- ・米麴みそ 小さじ1
- ・スライスチーズ 2枚
- ・小麦粉 大さじ4
- ・卵 1個
- ・パン粉 大さじ4
- ・サラダ油 大さじ8

【付け合せ】

お好みでトマト、きゅうり、キャベツ、クレソンなど

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	260	kcal
たんぱく質	17.4	g
脂質	16.0	g
炭水化物	9.8	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	80	g

おすすめ ポイント

大根を干すことで、はさみやすく甘味も増します。
見た目もおしゃれで食欲をそそります。