

鮭マヨ

材料（作りやすい分量　2人分）：

鮭	70ｇ　（１切）	玉ねぎ	10ｇ
マヨネーズ	小さじ2	パセリ	少々

作り方：

①玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。

②①の玉ねぎとマヨネーズを混ぜる。

③鮭の上に②をぬり、180℃のオーブンで約７分、又はオーブントースターで鮭にしっかり火が通るまで焼く。

④皮と骨を取って半分にし、仕上げにパセリをふる。

栄養価（1人分）：

エネルギー72kcal、たんぱく質6.7g、脂質4.2g

炭水化物1.8g、食塩相当量0.1g