**鮭の和風ムニエル**

|  |
| --- |
| 栄養成分（1人分） |
| 熱量 | 100　 | kcal |
| たんぱく質 | 　 | g |
| 脂質 | 　 | g |
| 炭水化物 | 　 | g |
| 食塩相当量 | 　 | g |

|  |
| --- |
| **材　　　料** |
| 食品 | 1人分 | 4人分 |
| 　鮭 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 |

|  |
| --- |
| **作り方**１　鮭は・・・　　 |



おすすめポイント・一口メモ

季節の・・・

（担当　　　　　　　）