



《エネルギー155kcal たんぱく質 18.0g 脂質 8.2g 食塩相当量 0.8g》



材料（2人分）

- 鮭切り身 2切れ（80g×2）
- 片栗粉 小さじ2（6g）
- ぽん酢しょうゆ 小さじ2（12g）
- バター（有塩）. 小さじ2（12g）

つくり方

1. 鮭の切り身は半分に切り、片栗粉をまぶす。
2. フライパンでバターを熱し、鮭の皮側から蓋をして弱火で焼き、さらに、反対側を焼く。
3. 中まで火が通ったら、ポン酢しょうゆを回しいれ、たれを絡める。