



さんまの塩焼き

2021/11/19

材料	1	人前	調味料
さんま	1	本	
塩	0.5	小さじ	
大根	50		
大葉	1		

栄養成分表



369	Kcal エネルギー
78	ミリグラム コレステロール
2.8	グラム 炭水化物
3.1	グラム 食塩相当量

作り方

- ① さんまはワタをとり、塩を振る。
- ② 常温に20分ほど置いて焼く
- ③ 大根をおろして大葉と添える