

鶏もも肉

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
220kcal	26.3g	13.9g	0.0g	0.2g



材料

鶏もも肉 300g

作り方

1. 鶏もも肉をホテルパンに並べる。
2. **SVロースター(ボイラー内蔵型) / 320°C / 11分 / 40Hz / 蒸気2 (100%)** で加熱する。
3. 食べやすい大きさにカットする。

鮭

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
236kcal	25.2g	15.8g	0.4g	0.2g



材料

鮭(フィレ)

1枚

作り方

1. 鮭を食べやすい大きさにカットする。
2. **SVロースター(ボイラー内蔵型) / 320°C / 5分 / 40Hz / 蒸気2(100%)**で加熱する。