

☆楽しくおうちごはん☆

《さわらの菜種焼き》



「菜種焼き」とは、卵の黄色を菜の花にみたてた料理のことです。緑色の野菜は、ほうれん草の他に、小松菜、ピーマン、パセリなどがおすすめです。

さわらには、DHA と EPA が多く含まれ、血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させる働きがあります。

◆材料◆ 4人分

さわら（切り身）	4切れ（70g/切れ）
酒	大さじ2
卵	1と1/2個
サラダ油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
A 西京みそ	小さじ4/5
上白糖	小さじ1
パプリカ（赤）	25g
ほうれん草	25g
大葉	4枚

◆作り方

- ① さわら全体に酒をふりかけ、しばらくおく。
- ② パプリカはみじん切りにする。
ほうれん草は塩茹でし、水気を絞った後にみじん切りにする。
- ③ 卵を割りほぐし、調味料 A と②を混ぜ合わせる。
フライパンに油を熱し、卵液を流し入れ、半熟状のスクランブルエッグをつくる。
- ④ オーブンの天板にオープンシートを敷き、魚の皮目を下にして並べる。
220℃のオーブンで5分程焼き、天板を出す。
③をのせ、さらに10分程追加で焼く。
- ⑤ 皿に大葉をのせ、その上に魚を盛り付ける。

◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量
217kcal	0.5g