

白身魚の菜種焼き



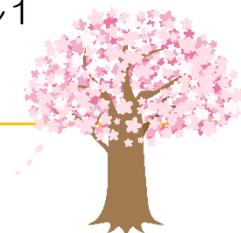
材料 1人分

栄養価 (1人分)

エネルギー	190 kcal
水分	80 mg
たんぱく質	13.3 g
カリウム	236 mg
リン	160 mg
食塩	0.9 g

白身魚	1切れ(60g)
酒	大さじ1/2
減塩醤油	小さじ1
<small>(塩分50%オフ使用)</small>	

卵	1/2個
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々



作り方

- ① 酒と醤油を魚にかけて10分程度おく。
- ② 耐熱容器に卵を割り、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜる。電子レンジで約40秒加熱する。その後、よく混ぜゆるめのスクランブルエッグにする。加熱時間が足りなければ10秒ずつ加熱。
- ③ 魚はグリルで5分程度焼き、②のスクランブルエッグをのせさらに3分程度焼く。
- ④ お好みの野菜を添えて完成。

★ポイント★

- 減塩メニューです。少量粉チーズや粒マスタードを加えると塩分控えめで味のアクセントになります。
- 卵にマヨネーズを加えることでふわふわの食感になります。
- 黄色が映える春を感じるメニューです。

