

スタッフの一押しレシピ No. 30

2026. 5. 31
中東遠総合医療センター
栄養室

白身魚パン粉焼き



栄養価（1人分）
（付け合わせ除く）

エネルギー	207 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	13.5 g
炭水化物	4.7 g
食塩	1.2 g

材料（4人分）

白身魚（かれいなど） 4切れ（320 g）

【A】 マヨネーズ	大さじ2	【B】 パン粉	大さじ4
白ワイン	小さじ2	粉チーズ	大さじ2
塩	小さじ1/2弱	パセリ粉	適量
こしょう	少々	オリーブ油	小さじ2
オリーブ油	小さじ2		

作り方

- ① A、Bの材料をそれぞれ混ぜ合わせておく
- ② Aに魚をくぐらせ、耐熱容器またはアルミホイルを皿状にしたものに並べる
- ③ 魚の上にBをかけ、衣がはがれないようにやさしく押し固める
- ④ オーブントースター（200℃）で約10分焼く
（魚に火が通り、パン粉に焼き目がついたらOK）
- ⑤ 皿に盛り付けて完成



スタッフの一押しポイント



外はサクサク、中はふんわりやわらかい
病院食の人気メニューです♪
マヨネーズのコクと香ばしいパン粉の
風味が食欲をそそります