

魚のほろよい焼き



～魚でほろっと、野菜でピリッと～
4人分と下準備

- 【材料】
- さかな・・・・・・・・・・240g 振り塩をして10分くらいおく。
 - 塩・・・・・・・・・・2.4g 魚の1%振り塩用
 - 卵白・・・・・・・・・・8g 卵黄は煎り卵にして、野菜のトッピングに。
 - 酒かす・・・・・・・・・・40g 固い酒かすなら水でほぐしておく。
 - 水・・・・・・・・・・適宜
 - 木の芽・・・・・・・・・・4枚
 - ほうれん草・・・・・・・・240g さっと茹でて適当な長さに切る。
 - トマト・・・・・・・・・・320g 洗って流水に5分浸けて適宜切り分ける。
- ピリ辛ドレッシング
(さとう：20g しょうゆ：60g ごま油：20g 豆板醤：適量を混ぜ合わせる。)

【作り方】

卵白に少し塩をして、しっかりと泡立て、ゆるく溶いた酒かすと混ぜる。
魚の水分をふき、焼きあげる。
焼いた魚の身の方に と木の芽の葉たたきを乗せ、もう一度焼く。
焦げやすいので注意する。
の魚を盛りつけ、野菜とピリ辛ドレッシングを添える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
212kcal	18.2g	8.2g	51mg	1.9mg	2.8g	2.8g

葛城市食品群別摂取率 緑黄色野菜類

