

## 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

