

あじの梅しそチーズ焼き

栄養士コメント

あじは夏が旬の背青魚です。またあじには老化を予防するDHAや、血中の悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪を減らし血液をサラサラにする効果があるEPAを含みます。

梅と青じそ、チーズ、黒こしょうでしっかり味が付くのでソースが不要です。

作り方

- ①：あじの両面に黒こしょうをふる。あじを広げ、青じそ、チーズ、梅をのせて巻き、爪楊枝でとめる。
- ②：①に片栗粉をまぶし、フライパンで火が通るまで焼く。
- ③：お皿に盛りつけ、貝割れ大根を飾る。



成分値（1人分）

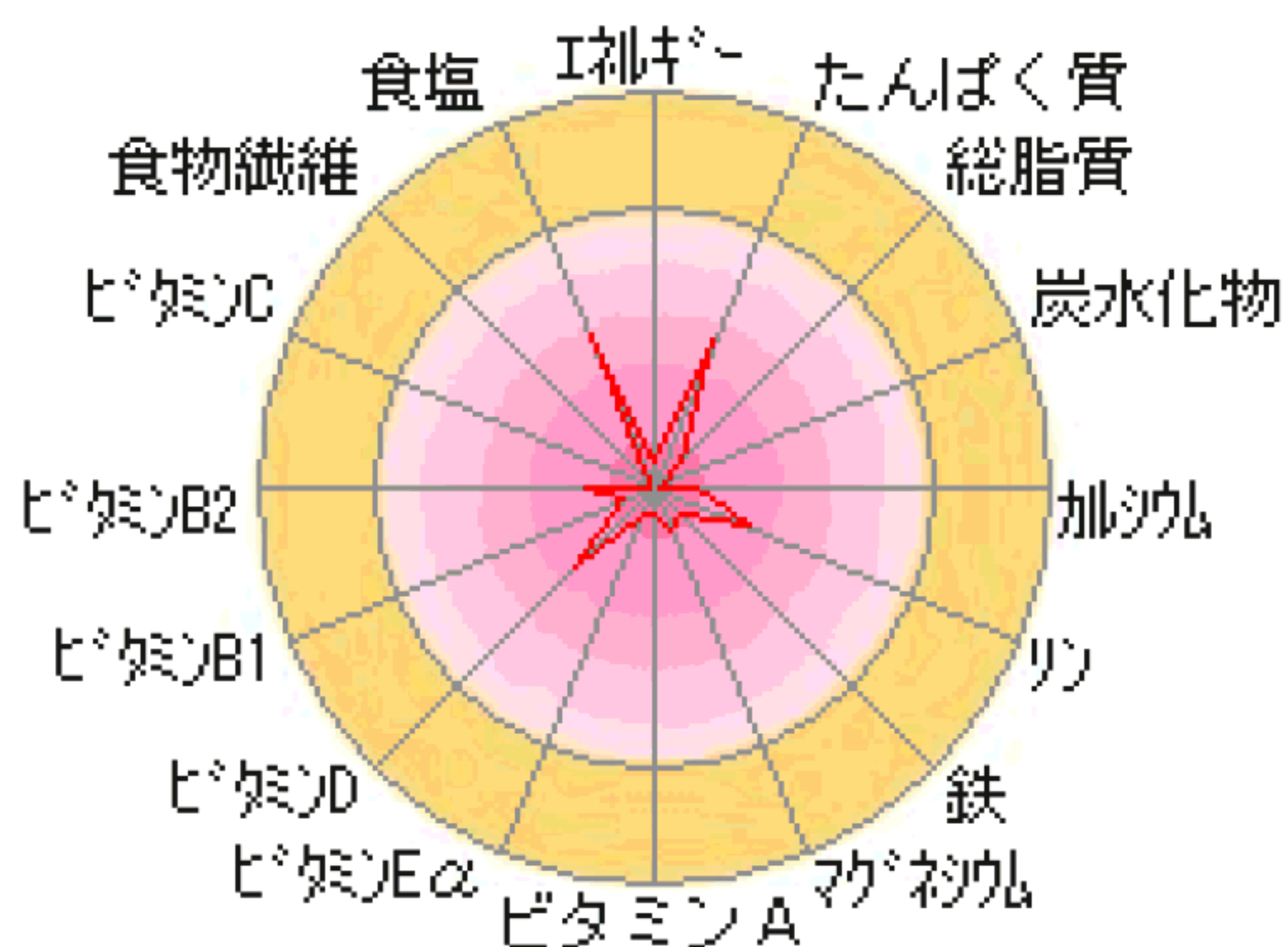
摂取値 単位

材料（1人分）

分量 単位

1. エネルギー	167 kcal
2. たんぱく質	22.9 g
3. 総脂質	5.8 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	90 mg
6. リン	299 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	51 μg
10. ビタミンEα	0.6 mg
11. ビタミンD	2.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.24 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.2 g
16. 食塩	0.9 g

1. あじ	2	切
あじは三枚におろし、骨を抜いておく。		
2. 青じそ	2	枚
3. 梅干し(調味漬)	1/2	こ
4. チーズ(プロセス)	1/2	枚
5. 黒こしょう		少々
6. 片栗粉	1	小サジ
<飾り>		
7. 貝割れ大根		適宜



(黄色い範囲内です)