



サワラのネギ味噌焼き

栄養士コメント

塩分の多い味噌は一面に塗るだけでも充分味を楽しめます。味噌をつけてからもう一度焼くことによってネギの甘みと味噌の香ばしさがプラスされます。

作り方

ネギを小口切りにする。
菜の花は茹でて水分をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
調味料とネギを混ぜ合わせておく。
まず、サワラだけをグリルで焼いて、その後のネギ味噌をのせてから2～3分追加で焼く。
お皿にサワラを盛り、その上から菜の花を飾る。



成分値 (1人分)

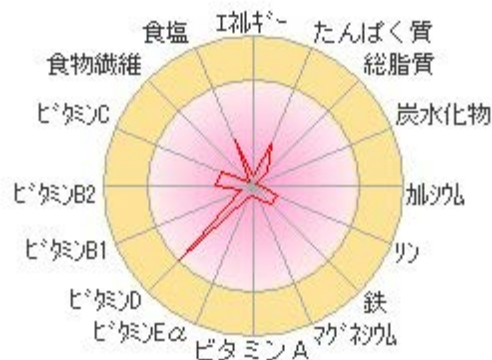
摂取値 単位

1. エネルギー	174 kcal
2. たんぱく質	17.6 g
3. 総脂質	8.1 g
4. 炭水化物	5.8 g
5. カルシウム	46 mg
6. リン	195 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	52 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	5.6 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.35 mg
14. ビタミンC	28 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さわら	1	切
<調味料>		
2. タニタ 減塩味噌	1	小サジ
3. 上白糖	1/2	小サジ
4. みりん	1/4	小サジ
5. 青ねぎ	5	g
<付け合わせ>		
6. 菜の花	20	g



(範囲内です)