



サワラのレモンソース

栄養士コメント

サワラに含まれるEPA・DHAには血液をサラサラにする作用があります。

片栗粉をまぶしておくことでパサパサになるのを防ぎ、煮汁と絡まりやすくしました。

レモン汁の香りが食欲をそそる一品です。



作り方

サワラは皮に切り込みを入れ、こしょうをしレモン汁をかけて15分ほど置いておく。

サワラの水気をキッチンペーパーで拭き取り片栗粉をまぶす。

じゃがいもは輪切り、玉ねぎは薄切り、貝割れは食べやすい大きさにする。調味料は合わせておく。

フライパンにじゃがいも、玉ねぎ、サワラの順にいれ、上から合わせた調味料をかける。

フライパンに蓋をし弱火で15分蒸し焼きにする。

お皿に盛り付け、貝割れ大根を飾る。

成分値 (1人分)

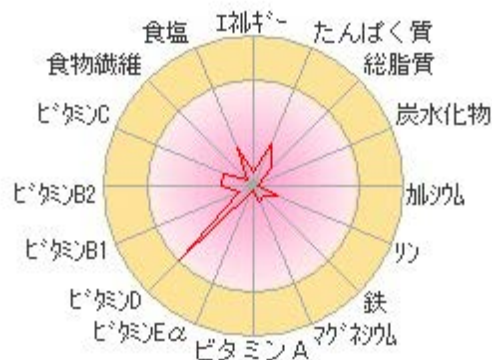
摂取値 単位

1. エネルギー	235 kcal
2. たんぱく質	17.6 g
3. 総脂質	10.6 g
4. 炭水化物	14.4 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	213 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	41 mg
9. ビタミンA	18 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	5.6 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.31 mg
14. ビタミンC	25 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さわら	1	切
2. じゃがいも	50	g
3. 玉葱	20	g
4. 貝割れ大根	5	g
5. 黒こしょう		少々
6. 片栗粉	1	小サジ
7. レモン(果汁)		少々
<調味量>		
8. マヨネーズハーフ	2	小サジ
9. 白ワイン	2	小サジ
10. レモン(果汁)	1	小サジ
11. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)