



イワシとトマトのチーズ焼き

栄養士コメント

イワシはカルシウムとビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。またチーズにも豊富にカルシウムが含まれています。イワシの他に、アジ、サワラにかえても良いでしょう。



作り方

- ：イワシは頭と背骨をとり、2枚におろし血筋を洗い流す。半分にきる。
- ：トマトは半分に切りスライス、大葉は半分に切る。
- ：耐熱容器にトマト、イワシ、大葉を順に重ねる。
- ：上からこしょう、チーズ、パン粉を散らし、オープン250 予熱し、230 で10分～15分ほど焼き色がつくまで焼く。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	168 kcal
2. たんぱく質	15.1 g
3. 総脂質	8.8 g
4. 炭水化物	6.1 g
5. カルシウム	125 mg
6. リン	216 mg
7. 鉄	1.5 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	102 μg
10. ビタミンE	2.3 mg
11. ビタミンD	19.2 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.30 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. いわし(マイワシ)-----	2	尾
2. トマト-----	1/2	こ
3. 青じそ-----	2	枚
4. にんにく-----	1/2	かけ
輪切りにする。		
5. チーズ(ピザ用)-----	10	g
6. パン粉-----	1/2	大びん
7. 黒こしょう-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)