



鯖の山椒焼き

栄養士コメント

山椒の爽やかな香りとピリッとした辛さが特徴の漬け焼きです。香りのあるスパイスを使うことで少ない塩分で調理できます。今が旬の鯖を使用しました。高タンパク、低脂質で栄養価の高い魚です。他の魚に変えてもできます。



作り方

- ： 添えの小松菜のお浸しを作る。
- 鍋にお湯を沸かし、小松菜を入れ、鮮やかな緑色になるまで1分程茹でる。お湯を切り、流水で冷やして水気を絞る。3cm程度の食べやすい長さに切る。
- ： の小松菜にめんつゆを絡め、仕上げにカツオ節をのせる。
- ： 鯖の山椒焼きを作る。
- 鯖を合わせ調味料(醤油、みりん、料理酒)に10~20分漬ける。その後、グリルやフライパンで鯖の両面焼き、粉山椒をふる。
- ； 器に の鯖をのせ、 の小松菜のお浸しを添えて完成。

成分値 (1人分)

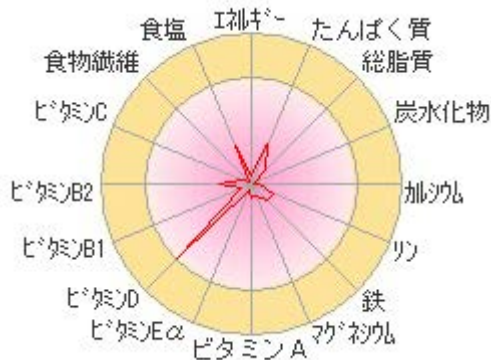
摂取値 単位

1. エネルギー	153 kcal
2. たんぱく質	16.5 g
3. 総脂質	7.8 g
4. 炭水化物	3.8 g
5. カルシウム	44 mg
6. リン	188 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	62 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	5.6 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.31 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さわら-----	1	切
2. 料理酒-----	1	小サジ
3. みりん-----	1	小サジ
4. だししょうゆ-----	1/2	小サジ
5. 粉さんしょう-----		適宜
6. 小松菜-----	20	g
7. ヤマキ めんつゆ(2倍濃縮)-----	1/4	小サジ
8. かつお節-----		適宜



(黄色い範囲内です)