

## 「白身魚のアーモンド衣焼き」

アーモンドは抗酸化作用のあるビタミンEや三大栄養素の代謝に必要なビタミンB<sub>2</sub>が豊富に含まれています。

### <主な材料・1人分>

- A {
- 白身魚 2切れ
  - 塩 少々
  - こしょう少々
  - 酒 小さじ1/2
  - 長いも 大さじ1
  - 片栗粉 大さじ1と1/2
  - アーモンドスライス 15g
  - オリーブオイル 適量
  - ポン酢 お好みで
  - キャベツ 10g
  - ミニトマト 2個



### <作り方>

- ① Aを合わせてたらにすり込み、10分ほどおく。長いもはすりおろしておく。
- ② 白身魚に片栗粉をまぶし、片面に山芋、アーモンドスライスの順でつける。
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、オリーブオイルをひいて170℃のオーブンで焼き色がつくまで8分ほど焼く。フライパンで焼くときは、アルミホイルを敷いて、蓋をして中弱火で焼いても良い。
- ④ キャベツの千切りと、ミニトマトを一緒に盛り付ける。
- ⑤ お好みでポン酢をかける。

エネルギー 310 kcal 蛋白質 18g 塩分 1.2g