

魚介料理

サワラの菜種焼き

<主な材料・4人分>

サワラ 4切れ

油 適量

調味料 A

【みりん 小さじ 2

しょうゆ 大さじ 1

卵 1個

卵黄 2個分

木の芽 6枚

調味料 B

【みりん 小さじ 2

塩 少々



<作り方>

- ① サワラは A に 15 分漬け込んでおく。
- ② 木の芽をさっと洗い、ペーパーで水気を拭いておく。6枚のうち2枚分をみじん切りにする。残りは盛り付け時に使用するのでそのままとっておく。
- ③ 卵と卵黄を混ぜ合わせ、Bを加える。
- ④ 小鍋に油小さじ1を熱し、③を入れて、弱火にかけ、混ぜながら火を通す。ゆるく固まりだしたら、火から下ろす。みじん切りした木の芽を混ぜる。
- ⑤ フライパンに油大1を熱し、サワラを並べ両面を焼く。漬けだれが残っていたら掛ける。④を載せてオーブントースターで少し焦げ目がつく程度に1、2分焼く。
- ⑥ 器に盛り、②の残りの木の芽を飾る。

【エネルギー 226kcal、タンパク質 14.1g、塩分 1.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)