

魚料理

白身魚のナッツグリル

<主な材料・2人分>

カジキ（100g） 2切れ

下味用 A

酒 小さじ 1

塩 少々

粗びき黒こしょう 少々

マヨネーズ 大さじ 1

バター 大さじ 1

しょうゆ 小さじ 1

カシューナッツ 20g

スライスアーモンド 10g

オリーブオイル 大さじ 2分の1

水菜 4分の1束、

ミニトマト 2個



<作り方>

- ① カジキは一切れを3等分にそぎ切りにし、Aをふって10分置く。
- ② 水菜は洗ってざく切りに、ミニトマトは洗っておく。カシューナッツは砕いておく。
- ③ カジキはキッチンペーパーで水気を取り、片面にマヨネーズを塗り、カシューナッツとアーモンドを全体に載せる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱して③をナッツの面を下にして弱火で焼き、裏返して火が通るまで焼く。
- ⑤ ④を取り出し、器に水菜とミニトマトと共に盛り付ける。
- ⑥ フライパンの汚れを拭き、バターとしょうゆを加えて煮立ったらカジキに掛ける。

【エネルギー324kcal タンパク質 27.0g 塩分 1.1g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)