

さんまロールパン粉焼き

<主な材料・2人分>

さんま 2尾

塩こしょう 適量

粒マスタード 大さじ1

マヨネーズ 大さじ1

ほうれん草 1/6束

A {
パン粉 大さじ2
にんにく(おろしておく) 1/2片
オリーブ油 大さじ1
粉チーズ 大さじ1

パセリ 少々

玉ねぎ 1/6個

トマト水煮缶 100g

オリーブ油 大さじ1/2

塩 小さじ1/6

にんにく 1/2片



<作り方>

- ① ほうれん草は塩ゆで(分量外)し、水気を絞って3cm幅に切る。
- ② 秋刀魚は三枚におろして皮と小骨を取り、塩こしょうをしたのち、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ マヨネーズとマスタードを混ぜて、皮を下にしたさんまに広げる。①を手前において巻き、端をつまようじでとめる。
- ④ 天板にオーブンシートをひき、巻いた面を上にして混ぜたAをのせ、180度に熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、みじんぎりにしたにんにくを入れて香りが出たら、みじん切りした玉ねぎをしんなりとするまで炒め、トマト水煮缶をつぶしいれて煮て、トマトソースをつくる。
- ⑥ 皿に⑤をひき④をのせて、みじん切りしたパセリを散らす。

エネルギー 356kcal 蛋白質 13.7g 塩分 1.4g