

アガ-ラめし!



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	359	kcal
	22	g タンパク質
	27	g 脂質
	3	g 炭水化物
	2.5	g 食塩相当量

なたね さわらの菜種焼

準備時間

20
分

調理時間

15
分

材料

2人分	
さわら	180g (2切れ)
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ1 (5g)
オリーブ油	小さじ2 (10g)
大葉入りタルタルソース	
ゆで卵	50g (1個)
大葉	3g (4枚)
マヨネーズ	大さじ2 (30g)
塩	少々
オリーブ油	アルミホイルに薄く塗る程度

作り方

- ゆで卵と大葉をみじん切りにします。
- 1にマヨネーズ (大さじ2) と塩 (少々) を加えて混ぜ、大葉入りタルタルソースの完成です。
- さわらに、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶします。
- フライパンにオリーブ油をひき、さわらを皮から両面焼きます。(両面焼いた後、蓋をするとふんわり焼けます!)
- アルミホイルにオリーブ油を塗り、焼いたさわらを置きます。
- 焼いたさわらに、タルタルソースをまんべんなくのせます。
- 6をトースターに入れて、タルタルソースの表面がカリっとするまで焼きます。(1000wで約8分)
- お皿に盛りつけて完成です!

5月後半の食材は、さわらです! さわらは、春を告げる魚とも呼ばれていて、関西地方では春から初夏にかけて旬! まさに今なんです♪ また、魚の中ではカリウムの含有量が多いのが特徴です。カリウムは、体内の余分なナトリウム (塩分) を尿とともに排泄してくれるので、高血圧の予防改善に役立つといわれています! それ以外にも、血液をサラサラにしてくれるEPA (エイコサペンタエン酸)、脳を活性化させてくれるDHA (ドコサヘキサエン酸) もしっかり含まれているんです! 【さわら】って意外にすごいんですよ♪ 菜種焼というのは、ふんわり焼いた卵を使って表現した焼き物のことなんです! 良質なタンパク質がたっぷり入っていてボリュームもあるので、主菜にぴったりな1品になると思います!