

魚の梅味噌焼き



エネルギー	190kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	14.5g
塩分	1.0g

サバは、みそと相性が良く、サバ特有の臭みを、梅、しょうが、みそが消してくれます。味噌煮や季節に応じて、ゆずみそや木の芽みそ焼きと、メニューによく取り入れています。サバ、いわし等の青魚は、血液の流れをよくし、サラサラにしてくれて、動脈硬化や脳卒中、高血圧症の予防に役立ちます。

介護老人保健施設 ケアポート楽寿園 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

—	サバ(切り身)	50g
	塩	0.2g
	酒	2cc
A	ねり梅	2g
	米みそ	2g
	濃口しょうゆ	1cc
	みりん	0.5cc
	さとう	2g
	サラダ油	1cc

付け合わせ

大葉	1枚	
白菜	30g	
B	花かつお	0.3g
	濃口しょうゆ	1.5cc
	みりん	1cc
トマト	15g	

〈作り方〉

- ①サバは塩、酒を振っておく。
- ②白菜はボイルして2cm位に切り、絞り、Bで和える。トマトはスライスする。
- ③180℃位のオーブンで①を7分焼いて、Aを混ぜた梅みそをのせて再度7～8分程度焼く。
- ④器に③を盛り付け、大葉をしいた上に②をのせる。