

● わかめたっぷり！白身魚の塩麴パン粉焼き

栄養成分 1人分

エネルギー	130kcal
たんぱく質	17.2g
カルシウム	23mg
食塩相当量	1.6g



材料 4人分

すずきの切り身(白身魚)	4切れ
乾燥わかめ	大さじ2

【A】

塩麴	40g
本みりん	小さじ1
おろししょうが	少々

乾燥パン粉(細かめのもの)	大さじ2
---------------	------

ブロッコリー(茹でたもの)	適量
プチトマト	適量

作り方

〈下準備〉

オーブンを180℃に温めておきます。

- 1 乾燥わかめはたっぷりの水でもどし、しっかりと水気を絞ってからみじん切りにします。
- 2 ①とAを混ぜ合わせてすずきの表面に塗り、パン粉をふりかけ、オーブンシートを敷いた天板に並べます。
- 3 180℃に熱したオーブンで10～15分、中に火が通るまで焼きます。
- 4 器に③を半分に切って盛り、ブロッコリーと半分に切ったプチトマトを添えます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

臭みの少ない白身魚に、子どもが好むわかめと塩麴のソースを塗って焼き上げたうま味たっぷりの魚料理です。学校給食では主に「メルルーサ」という魚を使いますが、ご家庭で作る時は、身がくずれにくいすずきがおすすめです。オーブンに入れる前にオリーブオイルをかけたり、魚に塗るソースを変えれば洋風にもアレンジできます。