

# ● 白身魚のプチプチ白黒ごま焼き

## 栄養成分 1人分

エネルギー	187kcal
たんぱく質	18.8g
カルシウム	87mg
食塩相当量	1.6g



## 材料 4人分

真鯛の切り身(白身魚) ..... 4切れ

### 【A】

プレーンヨーグルト ..... 大さじ4  
塩 ..... 小さじ1

白煎りごま ..... 大さじ1  
黒煎りごま ..... 大さじ1

### 【B】

水 ..... 1/4カップ  
酒 ..... 小さじ1

ブロッコリー(茹でたもの) ..... 適量  
プチトマト ..... 4個

白身魚は、夏ならずき、冬なら真鱈、さわらもおすすめです。

## 作り方

- 1 真鯛は水気をふいてバットか皿に皮の側を下にして並べます。Aを混ぜ合わせて身の側にたっぷり塗ってラップをかけて冷蔵庫に入れ、約20分おいてなじませます。
- 2 真鯛のヨーグルトを塗った面に、白ごまと黒ごまをまんべなくまぶします。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、皮目を下にして真鯛を並べ、中火で焼きます。
- 4 フライパンを揺り動かして真鯛が動くようになったらBを加えて蓋をし、湯気がなくなったら火を弱め、水気がなくなるまで焼きます。真鯛の身を押しさえてみて、弾力があれば焼き上がりです。
- 5 器に④を盛り、ブロッコリーと2つ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

給食の白身魚は、冷凍の遠海魚が多いのですが、旬の鮮魚が手に入った時は、できるだけシンプルに焼いて、うまみを生かすよう心がけます。魚嫌いの原因は魚の臭みと身のぱさつき。ヨーグルトで軽くマリネすると、臭みが抜け、身がふっくらジューシーに焼き上がります。さらに、ごまをたっぷりまぶして、歯ごたえと香ばしさをプラス。プチプチ、しっとりふわっと口に広がる鯛のおいしさに、子どもならずとも感動しますよ。