

04 主菜 カラスカレイの香草焼き

memo 数値：1人分

エネルギー 163Kcal

炭水化物 8.6g

たんぱく質 11.7g

塩分 0.8g



レシピ Recipe

- 1 カラスカレイに塩をふる。A の材料をよく混ぜ合わせておく。
- 2 カラスカレイに A をまんべんなくまぶし、アルミホイルに乗せ、魚焼きグリル(トースターでもよい)で表面に焦げ目がつくまで焼く。
- 3 付け合わせは、玉ねぎと人参を食べやすい大きさに切り、マーガリンをひいたフライパンで炒め、塩で味付けする。
- 4 ②と③を皿に盛りつける。

材 料	数 量
カラスカレイ	70g×2切れ
塩	1g
パン粉	大さじ1・1/3
パセリ	適量
A にんにくみじん切り	1/3かけ分
粉チーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
〈付け合わせ〉	
玉ねぎ	100g
人参	10g
塩	少々
マーガリン	5g

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

油をたくさん使わず、パン粉で揚げ物の食感を楽しめるメニューです。油で揚げないので、カロリーを抑えることができます。