



☆魚のしょうがしモン焼き☆



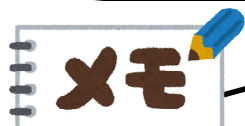
1人分あたり
(サケの場合、付け合わせ含む)
エネルギー：278kcal
たんぱく質：20.6g
脂 質：18.4g
食塩相当量：0.7g

◎材料：(4人分)

魚切り身(サケ・ブリ・サバ等)・・・4切れ
酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・・・・小さじ1
いりごま・・・・・・・・大さじ4
ごま油・・・・・・・・大さじ1
レモン汁・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
しょうが(すりおろし)・・・・大さじ1/2
ブロッコリー(付け合わせ)・・・・2～3房

◎作り方

- ① 魚の臭みをとるために、酒・レモン汁をふりかけ、10分おきます。
ブロッコリーは熱湯でゆでて、冷ましておきます。
- ② ①の魚の表面の水分をキッチンペーパーでふき取り、ごまをまぶします。
- ③ フライパンにごま油を熱し、両面を色よく焼き、火が通ったら取り出します。
- ④ ③のフライパンにレモン汁・しょうゆ・しょうがを入れて、煮立ったら魚に戻してソースをからませます。
- ⑤ 皿に盛り付け、ブロッコリーを添えて、できあがり！



- ★魚は、塩漬けではなく、生のものを選びましょう。
鶏肉や豚肉に代えてもおいしく作れます。
- ★しょうがの香り、レモンの酸味、ごまの食感と香ばしさを活用すると、おいしく減塩できます！
- ★レモンには、魚臭さを和らげる効果もあります。

