

# 食欲の秋におすすすめ魚料理をどうぞ！！

ー病院食からのご紹介ー

2022 AUTUMN

## 【カレイの香草焼き】

ハーブとチーズの風味豊かな魚料理です。

1人分の栄養量

エネルギー：234kcal  
たんぱく質：12.8g  
脂質：16.2g  
炭水化物：9.6g  
塩分：0.7g



### 材料 4人分

カラスカレイ・・・4切(1切60g程度)  
塩・・・・・・・・少々  
胡椒・・・・・・・・少々

小麦粉・・・・・・・・大さじ3  
卵・・・・・・・・1個  
水・・・・・・・・大さじ1.5

A [パン粉・・・・・・・・大さじ8  
パルメザンチーズ・大さじ2  
パセリ(ドライ)・・・少々  
バジル(ドライ)・・・少々

油・・・・・・・・大さじ2

### 作り方



約20分

- ① Aを混ぜ合わせおきます。
- ② カレイに塩・胡椒をします。
- ③ ボールに小麦粉と卵と水を混ぜ合わせ、②に付けます。
- ③ ①を②にまんべんなく付け、油を引いたフライパンで中まで火が通るまで片面5~6分ずつ焼いて出来上がり！！

### 塩分制限

レシピ通りでOK

### 糖尿食

油は薄めに  
ひきましよう

### たんぱく質制限

カレイを半分にしましょう

- ・鶏肉・豚肉・魚介類などにアレンジしても合いますね。
- ・レモンを添えても美味しいです。
- ・衣をふんわりさっくり仕上げたい場合は、オーブンで200℃約20~25分焼きます。

県立加古川医療センター  
生活習慣病センター・栄養管理部

