春を感じる簡単メニュー

2024　SPRING

【かれいの菜種焼き】

食卓に春の彩りを取り入れてみませんか？

１人分の栄養量

エネルギー：162kcal
たんぱく質：11.1g
脂質　　：12.8g
塩分　　：0.7g

材料 4人分

からすかれい・・・4切れ
食塩・・・・・・・少々
卵・・・・・・・・2個
マヨネーズ・・・・大さじ2と2/3
パセリ・・・・・・少々

作り方

約15分　（ゆで卵の茹で時間除く）

① 固めのゆで卵を作り、細かく潰す。
② ①にマヨネーズとパセリを入れて混ぜる。
③ かれいに塩を振り、トースターで約13分ほど中まで火が通るまで焼く。
（中まで火が通りやすくなるように魚の上にアルミホイルを置いて焼くといいです。）
④ ②を上にのせて、もう一度さっと焼いて出来上がり！！

塩分制限
レシピ通りでＯＫ

糖尿食
レシピ通りでＯＫ

たんぱく質制限
かれいを半分にしましょう
調味料も半分に

・ゆで卵は固めのほうが綺麗に出来ます。
(潰したゆで卵に細かくさいたスライスチーズを混ぜて焼いても美味しいですよ。）
・海老に代えてもいいですね。
・ゆで卵の代わりに柔らかめの炒り卵にすると時短になりますね。
・多めに卵を作り、残った卵はパンにはさんでサンドウィッチにしてもいいですよ！
・グリル・オーブンレンジ・フライパンでも出来ます。

兵庫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