

* さわらのマスタード焼き *



栄養価

エネルギー: 180kcal 塩分: 0.9g

材料 (2人分)

さわら: 70g × 2切れ
塩: 少々
こしょう: 少々
マヨネーズ: 小さじ2
粉チーズ: 小さじ2
マスタード: 小さじ1/2

付け合せ

菜花: 60g
だし汁: 小さじ1
しょうゆ: 小さじ2/3
かつおぶし: 適宜

作り方

- ① 菜花はゆでて食べやすい長さに切り、水気をしぼる。
- ② さわらに塩とこしょうをふる。
- ③ 魚をグリルで焼く。
- ④ マヨネーズ、粉チーズ、マスタードを混ぜる。
- ⑤ 魚が8割程焼けたら④を塗り、焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 菜花をだし汁としょうゆで和え、魚の横に添え、かつおぶしをかける。

ポイント

チーズの香ばしさやマスタードの風味を利用し、下味は薄めにつけます。カロリーが高いマヨネーズは多く使いすぎないようにします。
さわらの他にもあじやすずきなど、お好みの魚で試してみてください。