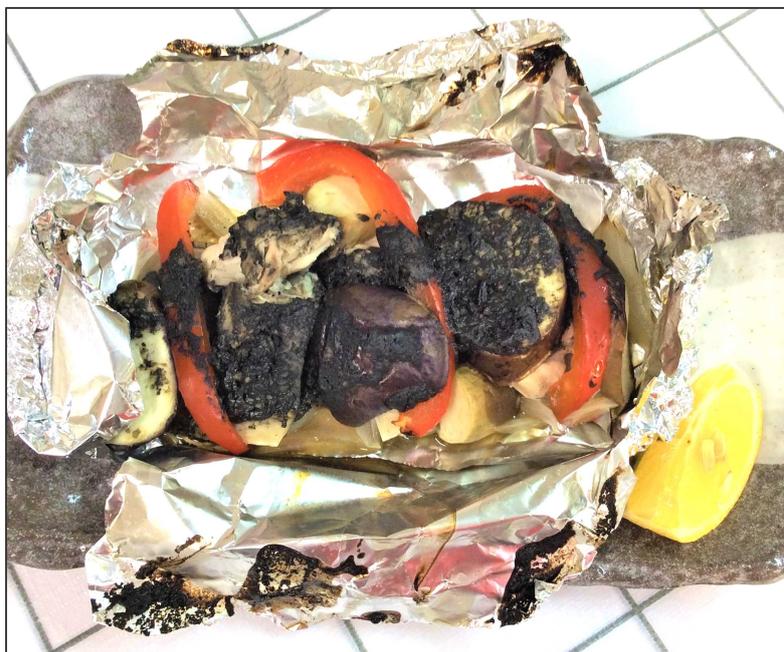


鯖のホイル焼き



栄養成分(1人分)

エネルギー
274kcal

脂質
15.9g

塩分
1g

野菜
80g

♥ Point

▼サバなどの青魚は血管を強くするDHAやEPAが豊富です。

▼ごまには抗酸化作用のあるセサミンが含まれ、細胞の老化を防ぎます。
また香りが強いので、塩分が少なくても料理が美味しく食べられます。

材料(2人分)

・サバ	150g
・酒	少々
・たまねぎ	80g
・赤ピーマン	30g
・なす	50g

【合わせ調味料】

・味噌	10g
・醤油	小さじ1
・酒	小さじ2
・砂糖	小さじ1
・練り(すりゴマ)	10g

作り方

- ①サバを2cm幅に切り、酒を振りかけておく。
- ②たまねぎはスライス、赤ピーマンは5mm程に切る。なすは7mm程度に輪切りにする。
- ③アルミホイルにたまねぎを敷き、サバとなす、ピーマンを並べたら、上から調味料を合わせたものを振りかけて、隙間がないようにしっかり包む。
- ④200℃のオーブンで10分ほど焼く。(魚用のグリル等でも可)
- ⑤そのまま器に盛れば完成!

♥レモンなどの柑橘果汁をかけると
また違った味が楽しめます。