

さんまのかりかりこんがり焼き

青魚にはn-3系多価不飽和脂肪酸、EPAやDHAが豊富に含まれています！

【材料 2人分】

・さんま開き切り身	1尾分	100g
・みりん		小さじ2
・酒		小さじ2
・しょうゆ		小さじ2
・すりおろしにんにく(チューブ)		小さじ1
・すりおろししょうが(チューブ)		小さじ1
・大葉	4枚	
・いりごま	大さじ3	
・オリーブオイル	大さじ1	

エネルギー 産生能

炭水化物	4kcal/g
タンパク質	4kcal/g
脂質	9kcal/g

【1人分】

エネルギー	334kcal
蛋白質	10.4g
脂質	27.9g
炭水化物	8.4g
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	1.2g



さんまのカリカリこんがり焼き

【作り方】

- ①さんまは開きの切り身を、半分など食べやすい大きさに切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、さんま切り身を数分程度つける。
- ③大葉はさっと洗い、キッチンペーパーで水気を切っておく。
- ④いりごまを②の両面につけ、熱したフライパンにオリーブオイルを引き、弱中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤皿に③と④を盛り付ける。

