

さわらの千草焼き

	材料(2人分)				
	さわら	50g×2切れ			
	酒	6cc(小1)			
	濃口しょうゆ	6cc(小1)			
	こしょう	少々			
	玉ねぎ	50g			
	人参	20g			
	ピーマン	20g			
	生椎茸	1枚			
	マヨネーズ	大さじ2杯			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	197kcal	11.0g	—	1.0g	0.8g



作り方

1. さわらは、下味をつけておく。
2. 野菜はすべて千切り、マヨネーズと和える。
3. さわらをのオーブンで焼く(200°C5~6分)。さらに、2をのせて野菜に火が通るまでこんがり焼く。



コメント

千草焼きは、様々な野菜を刻んで溶き卵と混ぜて焼いた料理のことですが、今回は卵の代わりにマヨネーズでアレンジ。たくさんの野菜の旨味を利用して減塩に。