

さわらのもと焼き

	材料(2人分)				
	さわら	60g × 2 切れ			
塩	ひとつまみ				
もと	卵黄	4g			
	サラダ油	大さじ 2 弱			
A	塩	少々			
	にんじん	10g			
	生しいたけ	10g			
	ピーマン	10g			
	サラダ油	小さじ 1			
	塩	少々			
	スナップエンドウ(茹で)	40g			
	プチトマト	4 個			
	サラダ菜	2 枚			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カリウム
	228kcal	11.0g	18.5g	0.8g	335 mg



作り方

1. さわらに塩をふっておく。
2. 卵黄を泡だて器で混ぜ、サラダ油を少しずつ加え持ったりするまで混ぜ、塩を加える。
3. Aの野菜をみじん切りにし、油で炒め、塩で調味し、冷ます。
4. 1の水気を取り、両面焼く。
5. 2に3を混ぜ、4に塗り、焦げ目がつくように焼く。
6. 5を皿に盛り、野菜を添える。