



管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の山之内と申します。

ビタミンDは、日光を浴びることで皮膚で生成され、「サンシャインビタミン」とも呼ばれています。秋から冬へと日照時間が短くなるこれからは、食事からのビタミンDの摂取をより意識してみましょう！魚類、キノコ類、卵等にビタミンDが豊富に含まれます。今回は、減塩で簡単につくれる魚のパン粉焼きを紹介します。

* 食卓に魚料理を増やそう！

減塩！ヘルシー！ 魚のパン粉焼き*

材料(2人分)

鮭…60g×2切
塩…1.0g(ふたつまみ)
こしょう…少々
◎薄力粉…6g(小さじ2弱)
◎卵…20g(1/2個弱)
パン粉…20g(大さじ2)
オリーブ油…4g(小さじ1)
(お好みで減塩ソース…5g)

2人分しか作らないので、卵がもったいないと感じる場合は、◎の材料をマヨネーズ 12g(大さじ1)へ変更しても作ることができます！



作り方

- ① 魚に塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ② ①に卵をつけ、パン粉をつける。
- ③ クッキングシートにオリーブ油をぬり、②の魚を乗せる。
- ④ オーブン 200度で 12分焼く。

(アルミホイルを敷いたフライパンやオーブントースターでもOK!)

ワンポイントアドバイス♪

- お好きな魚や鶏肉などに代えてアレンジすることができます。
- オーブンの場所によっては焦げやすいので、様子を見てアルミホイルを上にかぶせて焼いてください。



栄養成分(1人分)

エネルギー…217kcal
たんぱく質…15g
脂質…13.6g
炭水化物…10.1g
食塩相当量…0.8g
(※減塩ソースを含む)

文責：栄養管理室 山之内知代

