

主 菜 献立名： 鯖ときんかんのホイル焼き

きんかんが魚の臭みを押さえてくれます。ホイル焼きで身がしっかりと！

●材料 (2人分)

きんかん	3個 (60g)	【★】きんかんポン酢しょうゆ	
〔さば 2%食塩水	2切れ (70g)	きんかん	5個
	小さじ2	昆布	5×3cm
しめじ類 (石づきを除く)	1/4 パック	〔しょうゆ みりん 酢 削りカツオ	1/2 カップ
生しいたけ (石づきを除く)	2枚		1/2 カップ
ねぎ	1/3 本		1/4 カップ
酒	小さじ2		1 パック
きんかんポン酢しょうゆ【★】		大さじ1	

●作り方

- ① 鯖は塩をふってしばらくおく。水けをふき、皮目から切り目を深く5本ほど入れる。
- ② きんかんは、横半分に切って竹串で種を除いてから薄切りにする。
しめじはほぐし、しいたけは5mm厚さに切る。ねぎは、斜め切りにする。
- ③ 30cm四方程度のアルミ箔2枚にネギを等分にのせる。切り目にきんかんをはさむ。
さばのまわりにしめじ、しいたけを等分にのせ、酒を小さじ1ずつふって包む。
- ④ オーブントースターで15分焼く。(グリルの場合は10~15分)
きんかんポン酢しょうゆをかけて食べる。

【★】きんかんポン酢しょうゆ

- ①きんかんは、横半分に切って竹串で種を除いてから細かく刻む。
昆布は2~3つに切る。
- ②容器に①と調味料を入れ、冷蔵庫で1日おき、ざるでこす。
(冷蔵庫で10日ほど保存できる)



★2%食塩水とは★

<作り方> 食塩小さじ1 (6g) に、水1/2カップ (300ml) を加えて混ぜる。

- ・塩味がききやすい卵や乳製品の料理、1人分の塩を量りにくい少量調理、塩で仕上げる料理に向きます。塩を水に溶かして使うことで、むらなく味付けすることができます。
- ・冷蔵庫で保存し、2週間を目安に使い切ってください。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
199	16.1	8.9	0.9