

魚のグラタンソース焼き



エネルギー	211kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	11.5g
塩分	1.2g

軟らかい白身の魚に山芋をグラタンソースみたいになからかけることにより、見た目も豪華に見えます。

前田病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

カラスカレイ 70g (1切れ)

山芋	30g
マヨネーズ	小さじ1
パルメザンチーズ	小さじ1
牛乳	小さじ1
塩コショウ	少々

飾り用

ブロッコリー	15g
トマト	20g
濃口しょうゆ	3cc

〈作り方〉

- ①山芋をすりおろし、マヨネーズ、パルメザンチーズ、牛乳、塩コショウを入れ混ぜ合わせておく。
- ②カラスカレイを焼き、途中で①を上からかけ焼色がつくまで焼く。
- ③ブロッコリーを軟らかめにゆがいておく。
- ④魚、ブロッコリー、トマトを盛り付け、濃口しょうゆをそえる。