



平成26年10月3日

1人分の栄養

エネルギー 211kcal

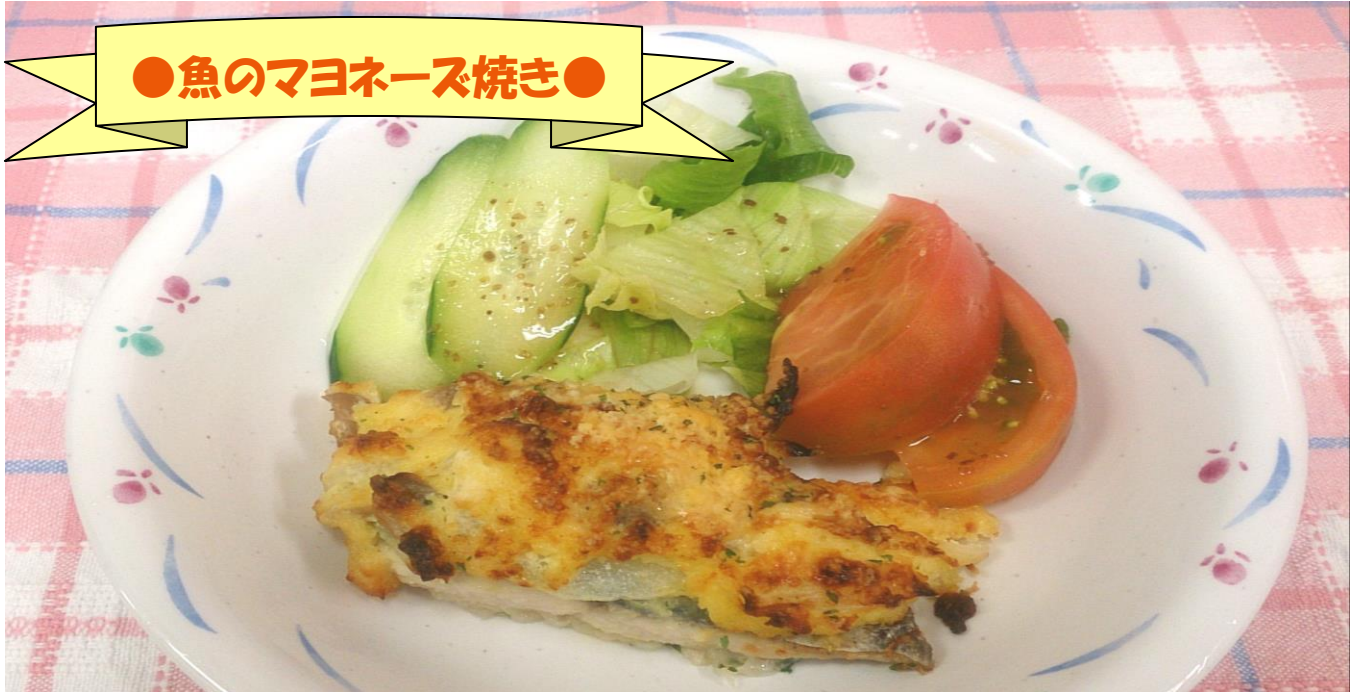
たんぱく質 15.6g

脂質 11.7g

塩分 1.3g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ43

●魚のマヨネーズ焼き●



作り方

- ① 白身魚に塩、こしょう、白ワインをふっておきます。
- ② サラダ油でたまねぎ、マッシュルームを炒め、塩、こしょうをし、十分に冷まします。
- ③ 冷えた②に、マヨネーズ、牛乳、パン粉を加えてよく混ぜ合わせ、ソースを作ります。
- ④ 魚に薄力粉をまぶし、上から③のソースをかけて、粉チーズをふり、オーブンまたはグリルで焼きます。
- ⑤ 仕上げにパセリを散らし、レタスやトマトなどの野菜と一緒に盛り付けて、出来上がりです。

材 料

2人分

白身魚	2切 (60g×2)
食塩	0.8g
こしょう	0.2g
白ワイン	6g
薄力粉	8g
玉ねぎ (せん切り)	50g
マッシュルーム水煮 (うす切り)	16g
食塩	0.4g
こしょう	0.2g
サラダ油	1g
ハーフマヨネーズ	20g
牛乳	24g
パン粉	3g
粉チーズ	6g
ドライパセリ	0.2g
レタス	40g
トマト	50g
きゅうり	20g
ノンオイルドレッシング	16g

ワンポイントアドバイス

★マヨネーズは酢と油が細かい粒状になっている（乳化されている）ことから、ビタミンA、D、E、Kなどの脂溶性ビタミンの吸収を高める効果があります。ただし、高カロリーのため、1日大さじ1杯程度を目安にし、摂りすぎに注意しましょう。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7783 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>