



レシピ名：アジの粒マスタード焼き

(平成 26 年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品)

★このレシピは、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン B1 がしっかりとれます！

♥ 鱈は良質なたんぱく質やカルシウム、DHA、EPA が豊富に含まれています。鱈は下ごしらえがすんだらオーブントースターにおまかせ。その間にソースの準備ができます。トマトソースも市販品を利用すればササッと手軽に調理できますよ👉

材料 (1 人分)

あじ…70g

こしょう…少々

酒…1.25g

粒マスタード…小さじ 1/4

トマトソース…70g

かぼちゃ…10g

れんこん…12g

サラダ油…小さじ 1 弱

サラダ菜…5g

パセリ…1.5g

粉チーズ…3g

★その他の 献立メニュー★

五穀米
きのこのおから和え
冬瓜のスープ
人参ゼリー

【作り方】

- ①アジは 3 枚におろし、骨とぜいごを取り、こしょうと酒をふりかける。
- ②①の皮目に粒マスタードをぬり、トースターで 7～10 分（焦げ目が付く程度）焼く。
- ③トマトソースは鍋で煮詰めておく。
- ④かぼちゃは 7mm のさいの目に切り、れんこんは 3mm 厚さの輪切りにし、サラダ油で炒める。
- ⑤パセリはみじん切りにする。
- ⑥皿にサラダ菜を敷き、その上にトマトソースを広げるようにつけ、れんこん、かぼちゃとアジを盛り付け、アジの上にパセリと粉チーズを散らす。

【栄養価】

エネルギー 193kcal たんぱく質 17.4g 脂質 8.1g 炭水化物 11.0g 食物繊維 1.6g

カルシウム 116mg 鉄 1.5mg ビタミン A 92μg ビタミン D 6.2μg ビタミン E 2.9mg

ビタミン B1 0.2mg ビタミン B2 0.19mg ビタミン C 13mg 食塩相当量 1.0g