

白味魚の黄身衣



材料 4人分

白身魚……4切れ
(パンガシウス、アブラカレイなど)

A

- 酒
- 醤油 各大さじ1
- みりん
- 小麦粉……小さじ2
- サラダ油(焼く油) 大さじ1
- 茹で卵の黄身……1個
- 添える青み 少量

【付け合せ】

B

- じゃが芋……大1個
(メイクインなど)
- ピーマン……1個
- 人参……40g
- 茹で卵の白身……1個分
- マヨネーズ……大さじ1
- ヨーグルト……大さじ1
- 塩、コショウ 少々

作り方

- 1・Bの野菜とじゃが芋は1cmの角切りにして茹で、ポテトサラダを作る。
- 2・白身魚はAを振りかけて10分ほど置いたら汁気を拭いて小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を温めて魚を入れ、火が通るまで焼く。
- 3・焼いた魚を盛り付け、黄身の裏漉しを静かにのせてポテトサラダと青みを添える。



ヘルシー&料理のポイント

- * 見た目が春らしく、食欲をそそります。
- * 添えるポテトサラダは角切りにして噛みごたえをよくして噛む回数を増やします。
- * ポテトサラダはヨーグルトを加えて低カロリー、爽やかな風味になります。

エネルギー
232Kcal

たんぱく質
23.4g

脂質
8.5g

炭水化物
13.6g

塩分
1.1g