

健康応援 レシピ。

R8 january

エネルギー
172kcal

塩分相当量
0.6g

※1人あたりの栄養素量

カジキマグロのガーリックパン粉焼き



材料(4人分)

カジキマグロ	240g
塩コショウ	少々
★パン粉	大さじ8
★パセリ（みじん切り）	大さじ2
★にんにく（みじん切り）	大さじ2
★白ワイン	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
サニーレタス	40g
ミニトマト	8個
レモン（輪切り）	40g
トマトケチャップ	8g

栄養士メモ

魚にはEPA・DHAと呼ばれる必須脂肪酸が含まれており、血液の流れを改善し、血栓の形成を防ぐ効果があります！
今回の調理法はパン粉をつけて揚げるより100kcalダウンします♪

作り方

所要時間 15分

- ① カジキマグロは3切れのそぎ切りにし、塩こしょうを振る。
- ② ★をよく混ぜ合わせ、魚にまぶしつける。
- ③ アルミを敷いたテンパンに並べてオリーブオイルをかけ、200度のオーブンで8~10分パン粉がきつね色になるまで焼く。
- ④ 器に盛り、レタスとミニトマト・レモンを添える。
- ⑤ トマトケチャップを添えて完成。

