

## 焼き魚

### タルタルソースかけ<主菜>



エネルギー 180kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

#### おすすめポイント

白身魚は消化の良いたんぱく質供給源であり、胃潰瘍など消化器系の病気の際に貴重な食べ物になります。

 阿知須共立病院 栄養科

### 焼き魚 タルタルソースかけの作り方

#### 材料（2人分）

白身魚	2切
塩	1g
きゅうり	1/3本
らっきょう漬	3つぶ
玉ねぎ	30g
ゆで卵	1/3個分
マヨネーズ	大さじ2
大葉	1枚
トマト	2切(くし形)

- ① 魚に塩を振る。
- ② きゅうり、らっきょう、玉ねぎ、ゆで卵を小さめのさいの目切りにする。
- ③ きゅうりは塩を振り、玉ねぎは塩をした後、水にさらしておく。
- ④ きゅうり、玉ねぎは絞って水気をきる。
- ⑤ ④をボウルに入れ、ゆで卵、らっきょう、マヨネーズと合わせる。
- ⑥ 魚をグリルで焼く。
- ⑦ 皿に大葉を敷き、魚を盛りつけ、タルタルソースをかける。トマトを添えて完成。