

さわらのニラ玉焼き<主菜>



エネルギー 185kcal

塩分 1.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

ニラの匂いの成分であるアリシンは強い抗菌作用があり、風邪や感染症を防ぐ働きがあります。また血栓を防ぎ、血中のコレステロールを減らす働きもあります。

 阿知須共立病院 栄養科

さわらのニラ玉焼きの作り方



材料（2人分）

さわら	2切
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	60g(1個)
ニラ	15g
サラダ油	適量

大根甘酢	100g
紅生姜	適量

- ① ニラは5mm幅くらいに切る。
- ② さわらには塩、こしょうをしておく。
- ③ ボールに卵を溶きほぐし、①を入れ混ぜる。
- ④ ②に小麦粉をまぶして③にくぐらせ、天板に油を敷き、魚焼きグリルで10分焼く。
- ⑤ 皿に④と付け合わせを盛れば完成。

