

## 西京焼き<主菜>



エネルギー 152 kcal

塩分 1.0 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

味噌に含まれる大豆レシチンには、血液中のコレステロールの吸収を抑制する働きがあり、動脈硬化予防に効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科

## 西京焼きの作り方

### 材料（2人分）

魚（70g） 2切れ  
塩 少々

A  
味噌 大さじ1/2  
酒 小さじ1/2  
みりん 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1

付け合わせ  
カリフラワー 60g

B  
酢 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
塩 少々  
食紅 適量

- ① 魚に塩をして30分～1時間置き、水気を拭き取る。
- ② カリフラワーを小房に分けて切り、沸騰した湯で2分茹でる。
- ③ Bの調味料を合わせ食紅でピンク色に色づけし、  
②を熱いうちにつける。
- ④ クッキングシートをひいた天板に①の魚を並べる。Aの調味量を合わせて魚にぬり、グリルで10分程度焼く。
- ⑤ 皿に④の魚と③のカリフラワーを盛りつける。