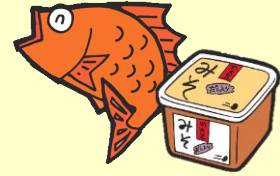


みそ漬け焼き<主菜>



エネルギー 127 Kcal

塩分 1.2 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

味噌は大豆サポニンが豊富に含まれています。大豆サポニンは強い抗酸化作用を持ち、体内への脂肪の蓄積を防ぎ、肥満を予防する効果が期待されます。



阿知須共立病院 栄養科

みそ漬け焼きの作り方

材料（2人分）

A	魚 (70g)	2切れ
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ2/3
	味噌	小さじ2

（付け合わせ）

B	大根	60g
	人参	10g
	砂糖	小さじ2
	塩	少々
	酢	小さじ2
	パセリ	適量



① ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、魚を1時間程度漬けておく。

② クッキングシートをひいた天板に魚の皮目が上になるように並べる。

③ 160℃に予熱しておいたオーブンで12分加熱する。

（付け合わせ）

④ 大根と人参は千切りにし、塩を振っておく。

⑤ ④の大根と人参を5分程度置いた後、水気を絞る。

⑥ 大根と人参をボウルに入れて、Bの調味料を加えて混ぜる。

⑦ 皿に魚と⑥の付け合わせを盛り、パセリを添えて完成。