

トビウオの梅しそ巻き



材料 (4人分)

トビウオ	6匹
塩	少々
酒	少々
青じそ	12枚
梅肉	適量

作り方

- ① トビウオは3枚におろし、塩・酒をふりしばらく置いておく
- ② ①の水気を取り、半分に切った青じそと梅肉を巻き、ようじで留める。
- ③ 230℃に温めたオーブンで約7分焼きます。(フライパンで蒸し焼きしてもOKです。)

食育ばなし

〈トビウオ〉

夏の味として親しまれている魚で、身は脂が少なく淡泊な味です。刺身や塩焼き、大葉とタタキにしてもおいしいです。

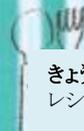
加熱すると固くなるので、煮魚には不向き。冷めると固くなるので、温かいうちに食べるのがオススメです。

【見分け方のポイント】

- ・表面が青く光沢があるもの
- ・目が透明感がある黒色をしているもの
- ・身に弾力があるもの

1人分栄養価

エネルギー	231kcal	炭水化物	3.3g
たんぱく質	47.3g	カルシウム	31mg
脂質	16.0g	塩分	2.2g



きょうと食育ネットワーク

レシピ提供: サポート企業 大阪ガスクッキングスクール
(運営: (株)アブリーティセサモ)