



## 白身魚の梅マヨ青ノリ風味焼き

### ● 材料（4人分）

白身魚	4切れ（1切れ60g）
	※画像は「イサキ」を使用
塩	小さじ1/3弱
酒	大さじ1
A	マヨネーズ 大さじ2
	梅肉 小さじ1 （たたいておく）
	牛乳 小さじ1
青ノリ	小さじ1/2
生ワカメ	60g
はなっこりー	200g
サラダ油	小さじ1と1/3
塩	小さじ1

### ● 作り方

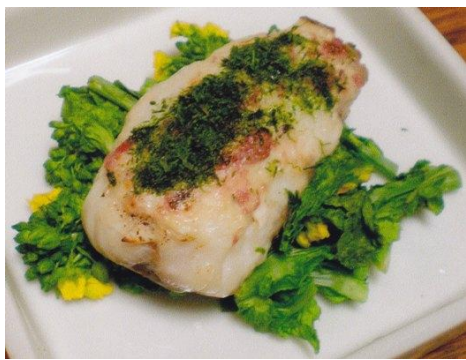
- ① 白身魚に塩と酒をふり、20分置いて水気をふき取る。皮目を下にして、魚焼きグリルで4～5分焼いたら裏返しにし、Aを皮目にぬって少し焼いてから青ノリをふりかける。
- ② 生ワカメは熱湯でサッとゆで、長さ2cmに切る。
- ③ ハナッコリーは、サラダ油と塩を加えた湯で1分位ゆでる。水気を絞り、半分に切る。
- ④ 器に③のはなっこりーを盛り、その上に①の白身魚を置く。②の生ワカメを添える。

### ● 下関産の食材

イサキ・生ワカメ・青ノリ  
はなっこりー

### ● 味・作り方の特徴、PR

こんがり焼いた魚と青ノリの香りと甘酸っぱい風味がマッチして食欲をそそります。

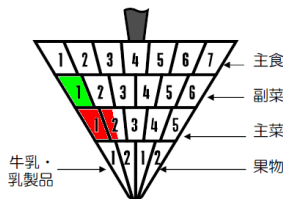


### ● 一人分栄養価

エネルギー	142 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	7.9 g
炭水化物	5.2 g
ナトリウム (食塩相当量)	521 mg 1.2 g

### ● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1 づ(SV)
主菜	1.5 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです