

## 魚料理

### さけのガーリックパン粉焼き

<主な材料 2人分>

サケ	2切れ
塩・こしょう	少々
粒入りマスタード	小さじ2
パン粉	適量
粉チーズ	小さじ2
ニンニク	2分の1片
シメジ	2分の1パック
エノキタケ	3分の1パック
ミニトマト	4個
オリーブオイル	大さじ1



<作り方>

- ①サケに塩・こしょうを振り、粒入りマスタードを全体に薄くぬる。
- ②ニンニクはみじん切りにする。
- ③バットにニンニク、パン粉、粉チーズを入れ混ぜ合わせる。
- ④サケに③をまぶす。
- ⑤シメジは石突きを落としほぐし、エノキタケは半分に切る。
- ⑥フライパンにオリーブオイルを熱し、パン粉をまぶしたサケを両面焼く。ふたをして中まで火を通したら器に取り出す。シメジとエノキタケを炒める。
- ⑦器に盛り付けミニトマトを添える。

【エネルギー 190 kcal、タンパク質 19 g、塩分 1.1 g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)