

## \*塩さけのモッツアレラチーズ焼き



### 《ポイント》

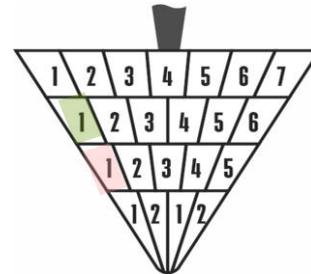
塩さけの塩気を利用して、野菜類を加えて、一皿で主菜、副菜が摂れます。

生さけに、自分で塩をひとつまみ（0.2gと想定）ふると、1.0g程は減塩になります。

モッツアレラチーズは、プロセスチーズより、塩分控えめで、たまねぎとの相性もGOOD!です。

主菜1sv 副菜1sv

栄養成分表示	1人分
エネルギー	279kcal
蛋白質	22.5g
脂質	17.0g
食塩相当量	1.5g



## 材料と作り方

主菜1sv 副菜1sv

材料（2人分）	分量	備考
塩さけ	60g×2切れ	
たまねぎ（輪切り）	中1/2個	100g
モッツアレラチーズ	40g	
ミニトマト	4個	
★にんにく（みじん切り）	1/2かけ	5g
オリーブ油	小さじ2	
こしょう	少々	

### 作り方

- ① 塩さけの余分な水分をふき取る。
- ② フライパンに、オリーブ油、にんにくと①、たまねぎを入れて、火にかけて、両面こんがりと焼く。  
塩さけが焼けたら、モッツアレラチーズをのせて、蒸し焼きにしチーズをとかす。
- ③ 皿に、たまねぎ、塩さけ、モッツアレラチーズの順にのせて、ミニトマトを盛り付けて、こしょうをかける。



（材料2人分）

作成協力：箱根町食育サポートメイト六彩会