



白身魚のハーブ焼き

これから春に向かって旬となる鯛と、バジルやオレガノのハーブの風味を生かし、うす味でも美味しくいただけるメニューです。

鯛はグルタミン酸、イノシン酸といったアミノ酸を多く含み、低脂肪、高たんぱくで消化吸収の良い食材です。付け合せのブロッコリーは、冬が旬でビタミンA、C、Eが多く抗酸化作用もありますのでお勧めです。

材料(2人分)

真鯛	200g
ミックスハーブ	2g(小さじ2)
オリーブ油	13g(大さじ1)
こしょう	0.2g
塩	2g
ブロッコリー	80g
にんじん	40g(3-4cm)



1 魚に塩、こしょうをふり、出てきた水分を拭きとり、ハーブをふる。



2 フライパンにオリーブ油を入れ、①をこんがり焼く。



3 ブロッコリーは小房に分け、ニンジン皮をむいて約8mmの厚さに輪切りにする。



4 電子レンジで野菜を蒸しゆでにし、焼きあがった魚とともに盛り付ける。



栄養価(1人分)

エネルギー

275kcal

たんぱく質

23.5g

塩分

1.2g

point!

ハーブはこげると苦味が出ますので、火かげんに注意して焼きましょう。

調理時間

12分