

さけのどさんこ焼き

味噌とネギで臭みを消して、とろけるチーズでグラタン風に！子供が喜ぶ味付けです。
魚嫌いの子でも無理なく食べられるように工夫しました。富良野の野菜を活かしたおいしいメニューです！！



小松菜のヒミツ

- 小松菜には、ほうれん草の5倍ものカルシウムが含まれています。しいたけなどに含まれるビタミンDと一緒に摂ることで吸収率がアップします。
- カリウムも豊富に含む食品です。カリウムはナトリウムを排泄する働きを持つため、高血圧予防に効果的です。

■材料(4人分)

- + さけ4切れ(260g)
- + 小松菜半束(160g)
- + アスパラ4本(80g)
- + バター大さじ1(12g)
- + 長ねぎ1本(80g)
- + みそ大さじ1と1/3(24g)
- + 酒大さじ1(18g)
- + みりん大さじ1/2(8g)
- + しいたけ4個(60g)
- + チーズ72g
- + パン粉大さじ4(12g)

A

■作り方

1. 長ねぎは1mmの小口切り、しいたけは厚さ5mm、さけは一口大に切る。
2. アスパラは厚さ5mmの斜め切り、小松菜は4cmに切り、バターで軽くしんなりするまで炒める。
3. Aの調味料と長ねぎを混ぜ合わせる。
4. アルミホイルの上に2をしき、その上にさけ、3の調味料、チーズ、パン粉の順にかさねる。

1人分 エネルギー**220**kcal カルシウム**209**mg 鉄**2.0**g 食物繊維**2.5**g 食塩**1.3**g