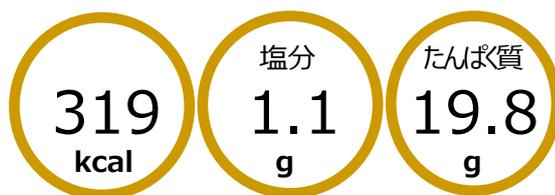


さんまの挟み焼き ～トマトソース添え～

ひとりで丸 1 匹のさんまは量が多いと感じる方でも、間に具をはさみ半分にすると無理なく食べきれて、良質なたんぱく質も補えます。トマトソースに粉チーズを入れるとコクがでて美味しくなります。さんまを切るときは、挟んだ具が出てきやすいので、きっちりラップを巻いたまま切ることがポイントです。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 21.4g 炭水化物 10.2g

●材料 (2 人分)

・さんま	1 匹
・塩、こしょう	少々
・鶏ひき肉	80g
・しょうが	1/2 片
・葉ねぎ	3 本
・しょうゆ	小さじ 1
・小麦粉	適量
・オリーブオイル	小さじ 1

<A トマトソース>

・トマト缶 (ダイスカット)	1/2 缶(200g)
・玉ねぎ	1/4 個
・にんにく	1/2 片
・油	小さじ 1/2
・粉チーズ	大さじ 1
・塩、こしょう	少々

<付け合わせ>

・水菜	適量
-----	----

●作り方

- ① さんまは頭と内臓を取り除き 3 枚おろしにし、骨をきれいに取り除きます。水できれいに洗い流してキッチンペーパーなどで水気を取り、塩こしょうをします。
- ② しょうがは皮をむきみじん切りに、葉ねぎは小口切りにし、鶏ひき肉、しょうゆと一緒に混ぜておきます。
- ③ さんまに②を挟んでラップでしっかり巻き、そのまま 4 cm ほどの 4 等分にします。
- ④ ラップをはがして小麦粉をまぶし、熱したフライパンにオリーブオイルを入れて全面を焼き、お皿に取り出します。
- ⑤ そのままフライパンに油とみじん切りにしたにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらみじん切りにした玉ねぎを透き通るまで炒めます。
- ⑥ 中火にしてトマト缶を入れて水気が無くなるまで煮込み、火を止めて粉チーズを加えます。
- ⑦ お皿に水菜とさんま、トマトソースを添えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。