

マグロの青じそチーズ焼き

マグロとチーズの旨みと、青じその香りを活かすことで、調味料を使わず塩分を抑えています。季節の野菜を添えるとよいでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価

191
kcal

塩分
0.6
g

たんぱく質 22.6g 脂質 9.0g 炭水化物 3.6g

●材料（2人分）

・マグロ（赤身）	160g	・ミニトマト	1個
・スライスチーズ	2枚	・ベビーリーフ	適量
・青じそ	4枚	・レタス	1枚
・片栗粉	適量	・レモン（スライス）	2枚
・油	大さじ 1/2		

●作り方

- ① マグロは8枚のそぎ切りにします。チーズは半分に切ります。
- ② マグロの上にチーズと青じそをのせ、さらにマグロで挟みます。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面焼きます。
- ④ 器に野菜と一緒に盛り付けて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 写真は2人前で盛り付けてあります。