

カルシウム強化DE焼さんま飯

(材 料) 4 人分

さんま・・・・・・・・大2尾
塩・こしょう・・・・各少々

A { めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ2
おろししょうが・・・・大さじ1

ご飯・・・・・・・・500g

B { めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1
溶かしバター・・・・・・・・20g

スライスチーズ・・・・・・・・2枚
粉山椒・・・・・・・・少々
万能ネギ・・・・・・・・少々
紅しょうが・・・・・・・・少々
青じそ・・・・・・・・10枚
みょうが・・・・・・・・2個
すだち(かぼす、レモンでも)・・2個

◆クッキングシート 30センチくらい



<栄養価 1人分>

エネルギー 463kcal

カルシウム 235mg

鉄分 1.1mg

塩分 2.2g



<作り方>

1. さんまを腹開きにし、中骨と腹骨をとり水気をふきとって塩・こしょうをする。
A(めんつゆ、みりん、おろししょうが)をませ、さんまを浸ける。
2. ご飯にB(めんつゆ、溶かしバター)を混ぜる。
3. クッキングシートに2を広げ、さんまの長さより2~3cm短めに棒状にきつく巻く。
4. スライスチーズを半分に切り、ご飯の上にのせる。さんまの水気をふきとってのせ、クッキングシートを巻く。(15分以上置くと落ち着く)
5. シートの余分な部分を切り落として、シートにのせたまま魚焼きグリルで焼く。
6. ラップに包みなおして、ラップごと1本を6等分に切り分ける。(包丁をぬらしながら)
*あたたかうちに食べるときは、2等分に切る。
*切る前にラップのはしをめぐっておくと、後からはがしやすい。
7. 粉山椒をふり、小口切りにした万能ネギとみじん切りにした紅しょうがをのせる。
青じそと、みょうがを千切りにし、すだちを半分に切って添える。

★ポイント

- さんまの表面が焦げやすいときは、途中でアルミホイルをかぶせる。
- さんまが焼き縮みするので、ご飯の長さを短くする。
- 切ったときに崩れないようにラップごと切る。
- ご飯にコクがあるので、薬味でさっぱりと。
- すだちの代わりに、かぼすやレモンでもよい。

