

つくってみませんか？

新鮮な宗像の食材を食べよう！

白身魚のオニオンマリネ焼き

地元でとれた旬の食材は新鮮で栄養価も高くおいしい



《材 料》(4人分)

白身魚	60g(4切れ)
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1玉
レモン	1個
白ワイン	大さじ2
油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
トマト	1個
ブロッコリー	1株

(1人分の栄養価 118Kcal)



《作 り 方》

- ① 魚は塩・こしょうをふる。玉ねぎは薄くスライスし、レモンは薄く半月切りにする。
- ② ボウルにAと玉ねぎ・レモンを入れ、魚をしばらく漬け込む。(30分～1時間程)
- ③ 天板に魚を並べ、玉ねぎとレモンを上のにのせ220℃のオーブンで約20分程焼く。
- ④ トマトは8等分のくし形切り、ブロッコリーは小房に分けて、芯の部分も食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で色よくゆでて水気を切る。
- ⑤ 魚・ブロッコリー・トマトを皿に盛る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)