



つくってみませんか

# 魚のみそ漬け焼き

## 《材 料》(4人分)

さわら	60g × 4切れ
合わせみそ	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2
はちみつ	小さじ1
おろし生姜	少々
ほうれん草	120g
にんじん	1/4本
焼きのり	1枚
(1人分の栄養価 143Kcal)	

A

ロコモ予防、免疫力アップには良質なたんぱく質が不可欠です。肉や魚の他に乳製品も摂りましょう！



## 《作り方》

- ① バットにAを合わせ、さわらを漬け込む。(1~2時間)
- ② ほうれん草はゆでて水にとる。根元を切り水気を絞る。にんじんは棒状に8本に切ってゆでる。
- ③ 焼きのりを半分に切り、ラップにのせる。ほうれん草を4つに分けて1/4ずつ2束を外側に葉が向くように交互に手前にのせて広げ、その上ににんじんを並べる。ラップを使い、のり巻きの要領でくるっと巻く。同様にもう1本作る。1本を6等分に切る。
- ④ ①をグリルで10~12分中火で焼く。
- ⑤ 器に③、④を盛りつける。 (健康福祉部会 食生活改善推進会)