

## 主 菜 献立名： さわらの昆布茶焼き

昆布茶で旨味アップ！

### ●材料（4人分）

さわら	4切れ	
酒	大さじ1	
昆布茶	大さじ1/2	
サラダ油	小さじ2	
長ねぎ	120g	
A	酢	大さじ2
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/3
	白ワイン	小さじ2
	サラダ油	小さじ2
レモン	1/4個	
月桂樹の葉	1枚	
貝割れ大根	1/4パック	
トマト	1/2個	

### ●作り方

- ① 電子レンジの鉄板に油をひき、酒を振ったさわらを並べ入れる。
- ② ①を電子レンジのオーブンで7分通り焼く。
- ③ ②に昆布茶を振り、さらに焼く。
- ④ ③にくし型に切ったトマト、ねぎのマリネと貝割れを添える。

～ねぎのマリネの作り方～

- ① ねぎを4cmのぶつ切りにする。
- ② Aを耐熱容器に入れ、①のねぎ、薄切りにしたレモン、月桂樹の葉をのせ、ラップをし、電子レンジで4分加熱する。

### ●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
173	12.6	9.9	0.9