



主菜 1人分栄養価：エネルギー 160kcal 塩分 1.0g

発行：羽生市健康づくり推進課

かじきのマスタードソース

材 料 (4人分)

めかじき	70g×4切	A	しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/4弱		みりん	小さじ2
こしょう	少々		酒	小さじ2
サラダ油	小さじ2		砂糖	小さじ2
			粒マスタード	大さじ1
パプリカ(赤)	1/2個			
ブロッコリー	1/2株			

作 り 方

- 1 めかじきに塩こしょうをふって5分位置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 2 パプリカは5mm位の厚さに縦に切る。
- 3 ブロッコリーは小房に分けてゆでる(または電子レンジで加熱する)。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、めかじきとパプリカを入れる。
- 5 時々パプリカを動かしながら中火で約5分焼く。
- 6 パプリカを取り出し、めかじきを裏返して弱火にし、ふたをして約5分加熱する。
- 7 Aを入れて、めかじきにかからめながら少し煮詰める。
- 8 皿にめかじきを盛り付け、パプリカとブロッコリーを添える。

★ポイント★

ソースにマスタードを加えることでコクが加わり、減塩効果があります。さばなどの他の魚や鶏肉を使ってもおいしく召し上がっていただけます。

