

さばとなすのオーブン焼き



材 料 (4人分)

さば	70g×4切	たまねぎ	1/6個	
塩	小さじ1/3	ミニトマト	6個	
こしょう	少々	A	パン粉	大さじ4
酒	大さじ1		オリーブオイル	小さじ4
なす	2本		おろしにんにく	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/3		パセリ(みじん切り)	適量
こしょう	少々			

作 り 方

- 1 さばは厚めのそぎ切りにして、塩、こしょう、酒をふる。
- 2 なすは5mmの厚さの輪切りにして水にさらしてあくを抜き、水気を切って塩こしょうをする。
- 3 たまねぎはみじん切りにして10分以上置き、ミニトマトは半分に切る。
- 4 A を混ぜ合わせておく。
- 5 耐熱皿にうすく油(分量外)を塗り、さばとなすを交互に並べて敷きつめる。
- 6 たまねぎのみじん切り、ミニトマトの順にのせる。
- 7 4 のパン粉を上にかかけ、200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

★ポイント★

にんにくの香りとパン粉のカリカリした食感がおいしい一品です。
さばの代わりにあじなどの他の魚を使ってもおいしく召し上がっていただけます。

主菜 副菜

1人分栄養価：エネルギー 219kcal 塩分 1.4g

