

☆さんまとキノコの香草パン粉焼き☆

秋の味覚“さんま”と“きのこ”を使った簡単でおしゃれな一品！カリカリとしたパン粉の香ばしさがたまりません♪



🎃 材料 / 2人分

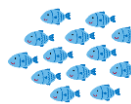
さんま	2尾
しいたけ	1枚
エリンギ	1/2本
マッシュルーム	2ヶ
[A]	
パン粉	1/2カップ
パセリみじん切り (乾燥でも可)	大さじ2
ローズマリー(乾燥)	小さじ2
粉チーズ	大さじ1
にんにくすりおろし	1片分
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ2
[上からかける分]	

🍁 1人分 🍁 **357kcal**



🔪 作り方

- ① さんまは、三枚におろし、おろしたものを三切れにし、水気をきっちりと拭き取る。(刺身用のものでもOK)
- ② しいたけ・エリンギ・マッシュルームを、さんまと同じ長さ・薄さに切る。
- ③ 耐熱皿にうすくオリーブオイルをぬり、さんまときのこを交互に並べる。⇒⇒⇒⇒⇒
- ④ [A]の材料をすべて混ぜ合わせておいたものを、③の上からまんべんなくかける。
- ⑤ ④の上からオリーブオイルをまわしかける。
- ⑥ トースターで10～15分焼き目がつくまで焼いたら出来上がり。



旬の食材



さんま



- ・肉類に比べて消化されやすく、良質なたんぱく質を含む。
- ・血液をサラサラにする働きがあるEPAと、脳の働きを良くし、痴呆やボケを防ぐ効果のあるDHAを含む。
- ・ビタミンA・D・E・B12や鉄分も多く含む。

大根おろしを添えるのには理由がある？

- ・消化を促進し、ビタミンや鉄分の吸収を良くします！
- ・さんまには含まれない**ビタミンC**を摂る事が出来、栄養のバランスが良くなります！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

🖨 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 🖨