

さんまの塩焼き

さんまが一番味わえるのは、やっぱりコレ!



カロリー
465 kcal
(1人分)

調理
時間
約30分

定番メニュー
おすすめ献立

材 料 (2人分)

さんま……………2尾
塩……………適量

作り方

1

さんまはサッと水洗いしてペーパータオルで水気を拭く。



2

さんまの20cm位上から塩をまんべんなく多めにまぶす。



3

魚焼きグリルの受け皿に水を張り、油をごく少量塗った焼き網を置いて火にかける(予熱)。



4

2のさんまは15分置いて、出てきた水分をペーパータオルで拭き取る。



5

3のグリルの網に、盛りつけた時に上になる方を下にして(大きければ半分に分ける)中強火で6~8分焼く。



6

ひっくり返して5分焼く。

ワンポイントアドバイス

- 両面焼きグリルの場合は、ひっくり返さなくてOK。コンロによって火加減や使い方が違うので気をつけて。
- サラサラの塩は均等にまぶしやすいです。水分が多い塩は、フライパンで炒って水分を飛ばしてから使います。
- 焼き魚には、舐めてみて「美味しい」と感じる塩が良いです。

栄養価

さんまは青魚の中でも不飽和脂肪酸を非常に多く含みます。その分グラムあたりのカロリーも高めですが、体に良いエネルギーと考えて良いでしょう。

おすすめ献立

副菜には、色の濃い葉野菜や根菜類を、組み合わせて下さい。

- ・麦ごはん…不飽和脂肪酸(さんま)との相性◎。
- ・さんまの塩焼き…消化を促進する大根おろしとすだちをつけあわせて。
- ・茹でほうれんそうのきのこあんかけ…カロテンと葉酸を取り入れて美肌効果。
- ・根菜類とこんにゃくの筑前煮風…食物繊維をプラスして血液さらさら効果UP!

さんまのビタミン類の造血作用を更にパワーアップさせるのがカロテンや葉酸。ほうれん草は貧血を予防改善したい人にぴったりのバランスに。根菜類やきのこ類、こんにゃくなど、食物繊維が豊富で低カロリーな食材も組み合わせて、肥満や肌荒れに効く献立に。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくこと料理ブックができますよ。