

さわらの若草焼き



材料・分量(1人分)

- ・さわら・・・60g
- ・酒・・・5g
- ・油・・・2g
- 〈野菜入り味噌マヨネーズ〉
 - ・アスパラガス・・・15g
 - ・葱・・・10g
 - ・白味噌・・・5g
 - ・マヨネーズ・・・15g
 - ・ごま・・・1g

作り方

1. さわらは酒をふっておく。
2. 〈野菜入り味噌マヨネーズを作る〉アスパラガスは根元の皮の硬い部分をピーラーでむき、半分の長さにして茹でる。粗熱がとれたら、1cm幅の小口切りにする。葱をみじん切りにし、白味噌、マヨネーズ、ごま、茹でたアスパラを混ぜ合わせる。
3. フライパンに油をひいて熱し、盛り付ける時に表になる面(皮面)を下にして中火で焼く。焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら、ひっくり返し、裏面にも焼き色がつくまで焼く。
4. 2の野菜入り味噌マヨネーズをさわらの上に広げるように乗せ、ふたをして約1分、中火で蒸し焼きにする。

栄養量(1人分)

熱量252kcal、たんぱく質13.9g、脂質19.4g、炭水化物3.1g、カリウム384mg、リン173mg、食塩1.1g

アスパラガスはユリ科の多年草です。発芽後、日に当て栽培したものがグリーンアスパラガス、発芽後、盛り土をして栽培したものがホワイトアスパラガスです。アスパラガスは国内産と輸入のものがあり、旬は国内産が4月～6月で、輸入のものが9月～1月頃です。アスパラガスはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸という、うま味成分を含んでおり、新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を助け、疲労回復効果があります。

グリーンアスパラガス(生)100g中の栄養量:

〔 熱量22kcal、たんぱく質2.6g、脂質0.2g、炭水化物3.9g、カリウム270mg、リン60mg、塩分0g 〕

ホワイトアスパラガス(水煮缶詰)100g中の栄養量:

〔 熱量22kcal、たんぱく質2.4g、脂質0.1g、炭水化物4.3g、カリウム170mg、リン41mg、塩分0.9g 〕

水煮缶詰のホワイトアスパラガスは味を整える為、塩分が多くなっています。