

さばのロースト



【やさしい量】一人あたり 約50g

【材料】2人分

さば切り身（80g位/切）	2切	
塩、こしょう	少々	
A	人参	10g
	大根	10g
	きゅうり	10g
	セロリ	10g
	塩、こしょう	各少々
バター	10g	
オリーブ油	大さじ1	
キャベツ（葉）	60g	

【作り方】

- ①さばの皮目に切り込みを少し深めに入れる（十字）。さばの両面に塩、こしょうをしておく。
- ②Aの野菜を2ミリの角切りにする。人参と大根は、茹でるか電子レンジで1～2分加熱する。
Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- ③天板にオーブンシートを敷き、食べやすい大きさにちぎったキャベツの葉を敷く。
- ④キッチンペーパーで①の水分をとり、③の上のにのせ、②をさばの切り込みに詰めるように乗せ、上からオリーブ油をふりかける。
- ⑤170℃のオーブンで④を15分程焼く。焼けたら、器に盛り、天板に残った汁をソースとしてかける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	268kcal	14.6g	19.9g	25mg	1.0g

ひとくちメモ

- 香味野菜の香りがアクセントです。
- アルミホイルに包めば、フライパンや魚焼きグリルなどで調理も可能です。