

レンジで時短!

さわらの西京焼き

簡単に料亭の味を再現!



味噌は市販のものでも
しっかり計って減塩。

🛒 材料

【2人分】

- さわら……………60g×2切れ
- ★ 酒……………小さじ2(10ml)
- ★ 味噌……………小さじ2(12g)
- ★ みりん……………小さじ2(10ml)
- 植物油……………小さじ1(5ml)
- はじかみ……………2本



栄養価(1人分)

エネルギー	156kcal
たんぱく質	12.8g
塩分	0.8g
カリウム	338mg
リン	144mg

🍳 作り方

- (1) さわらと★の調味料をビニール袋に入れ、空気を抜いて1時間以上漬け込む。
- (2) フライパンに油をひき、(1)の魚を入れ、焼く。
- (3) 器に盛り、はじかみを飾れば完成です。