

❀ 白身魚の千草焼き

＊1人分の栄養価＊

エネルギー	58kcal
食物繊維	0.7g
塩分	1.0g



《材料…4人分》			
塩たら切り身40g	4切	塩	少々
赤パプリカ	1/5個	サラダ油	適宜
ピーマン	1個	みそ	小さじ2
長ねぎ	1/5本	マヨネーズ	大さじ1
きくらげ	1g		

《作り方》

- ① きくらげは洗って戻しておく。
- ② 赤パプリカ、ピーマン、①のきくらげはせん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、赤パプリカ、ピーマン、長ねぎ、きくらげを炒め、塩で軽く味をつける。
- ④ みそとマヨネーズを混ぜたソースの中に、炒めた具を加えて和える。
- ⑤ 耐熱皿に塩たらを並べ、④の具をのせて、オーブントースターで10分前後焼いて、魚に火が通ったら出来上がり♪
※加熱時間は魚の厚みなどにより調整してください。上にアルミホイルをかけると焦げを防ぐことができます。
※具材はきのこ類、玉ねぎやにんじんなど、ご家庭にある材料でアレンジ可能です。魚は鮭でもおいしく出来ますよ♪

❀ 一口メモ ❀

魚を食べよう！

●ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。毎月10日は「魚食普及推進日」です。

●ひたちなか市は那珂湊漁港、磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚の街です。焼く、煮る、蒸す、刺身としてなど、幅広く利用できます。ご家庭でも魚をおいしくいただきましょう。

