

サンマとかぼちゃのガーリックグリル



栄養価(1人分)

エネルギー 260kcal、たんぱく質 10.5g

脂質 15.6g、炭水化物 18.0g

食物繊維 2.8g、食塩相当量 0.6g

材料(2人分)

サンマ(3枚におろしたもの)	1尾(90g)
カボチャ	140g
にんにく	1片(7g)
パン粉	大さじ2(8g)
食塩	ひとつまみ弱(0.8g)
ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	小さじ2(8g)

POINT サンマは鮮度が良く
脂が乗ったものを使用

作り方

1. サンマは骨を除き1/4の長さに切る。

POINT サンマは骨が気にならない場合はそのまま使用してOK

かぼちゃは2mm厚に切る(スライサーを使ってもOK)。

POINT かぼちゃはサンマと一緒に火が通るように薄くスライス

2. にんにくはみじん切りにし、パン粉とすり合わせておく。
3. 耐熱容器にかぼちゃを並べ、塩、ブラックペッパーを少々ふり、上にサンマを並べる。
4. サンマの上に塩を少々ふり、2をちらし、オリーブオイルを全体に回しかける。
5. オーブントースターでこんがり焼き目が付くまで焼き(10分〜)、ブラックペッパーをふる。

POINT オーブントースターのW(ワット)数で加熱時間が異なるので調整する
焼きすぎはパサツキの原因になるので注意

