

さわらのアーモンド焼き バターレモンソース（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 6分

[1人分：217kcal/ 食塩相当量：0.4g]

コンビ加熱ならサワラはしっとり、
アーモンドはパリパリの食感に。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.7g ●脂質：14.5g ●炭水化物：66.8g ●注目したい栄養素：たんぱく質、不飽和脂肪酸、ビタミンD



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

サワラ	700g	[70g]
塩	1g	[0.1g]
こしょう	少々	[少々]
小麦粉	20g	[2g]
卵白	70g	[7g]
スライスアーモンド	50g	[5g]
オリーブオイル	10g	[1g]
<材料a>		
バター	50g	[5g]
レモン汁	50g	[5g]
塩	1g	[0.1g]
パセリ（刻む）	5g	[0.5g]
ブロッコリー（小房に分けて茹でる）	150g	[15g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	6分	170℃

下ごしらえ

・サワラは塩、こしょう、小麦粉、卵白を順につけ、上面にスライスアーモンドをつける。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にサワラを並べ、オリーブオイルを全体にかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 鍋に<材料a>を合わせ、バターレモンソースを作る。
3. 皿に1、2を盛ってパセリを散らし、ブロッコリーを添える。



調理ポイント

◆加熱温度を高くすると、サワラの加熱が完了する前にアーモンドが焦げてしまうため、コンビモード100%の低めの温度で加熱すること。