

サンマのハーブ焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：178kcal/ 食塩相当量：0.7g]

ハーブの香りがサンマの旨みを引き立てる！
見た目も楽しく、食欲そそるメニューです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.9g ●脂質：7.7g ●炭水化物：11.4g ●注目したい栄養素：不飽和脂肪酸、カリウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

サンマ（三枚おろし）	1200g	[80g]
<材料a>		
生パン粉	75g	[5g]
塩	3g	[0.2g]
パセリ（みじん切り）	7.5g	[0.5g]
タイム（みじん切り）	3g	[0.2g]
ニンニク（みじん切り）	1.5g	[0.1g]
ジャガイモ（一口大に切り水にさらす）	750g	[50g]
粗びき黒こしょう		[少々]
ベビーリーフ	300g	[20g]
ミニトマト（半分に切る）	300g	[20g]

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	10分	220℃	—

下ごしらえ

・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. サンマの身の上にく材料a>をのせ、尾の方から巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1を並べ、別の20mmホテルパン1枚にジャガイモをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 皿に2をのせて粗びき黒こしょうを振り、ベビーリーフとミニトマトを添える。



調理ポイント

- ◆加熱後にサンマから脂肪分が出た場合、ジャガイモに絡めてもよい。
- ◆パン粉は乾燥だと巻き込みにくくなるので、生パン粉を使うこと。
- ◆パセリとタイムのほかに、お好みのハーブを混ぜてもよい。