

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

白身魚の巻繊焼 (けんちん)

手軽に中国精進料理を



材料 (4人分)

白身魚	… 4切
人参	… 5g
菜の花	… 10g
木綿豆腐	… 200g
卵	… 1個
薄口醤油	… 小さじ1
塩	… 少々
砂糖	… 小さじ1

管理栄養士の オススメPoint

Point①
豆腐や白身魚は淡泊で消化吸収に負担がかからないので、胃腸が弱っている方でも安心して召し上がれます。

Point②
高たんぱく質、低糖質、低脂質なので、ダイエット中の方にも◎

1人分

145
kcal

食塩相当量：1.0g

作り方

- 1.白身魚に酒、塩をふっておく(分量外)
- 2.人参、菜の花をみじん切りにし、芯がなくなる程度にゆでる
- 3.木綿豆腐を裏ごし、卵、薄口醤油、塩、砂糖、人参、菜の花を混ぜる
- 4.白身魚の中心(上でも可)に3を挟み、魚焼きグリッドで加熱をする
- 5.魚に火が通ったら、好みの付け合せを添えて完成