

食べて健康 おすすめレシピ

けんちん

Recipe

白身魚の巻織焼

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、魚焼きグリルで加熱をする
- 5.魚に火が通ったら、お好みの付け合せを添えて完成