

サンマと野菜のパン粉焼き

レシピ作成：石巻管内栄養士会 行政部会

サンマの季節が
やってきた！
ベジプラスして
パン粉焼きに♪



(1人分当たり)

野菜の量

170g

食塩相当量

0.8g

材料 (2人分)

作り方

- ・サンマ 2尾
- ・トマト 大1個 (200g)
- ・パプリカ ½個 (75g)
- ・ブロッコリー 小房8~1個 (70~100g)
- A {
 - ・パン粉 ½カップ (20g)
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・にんにくすりおろし 小さじ½
 - ・塩 少々 (0.5g程度)
- ※お好みでパセリやオレガノなどのドライハーブ

- ① サンマは下処理をして三枚におろした後、2等分に切る。塩少々を(分量外)を振って5分おき、水気を拭き取る。
- ② トマト、パプリカ、ブロッコリーは、一口大に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿にオリーブオイル(分量外)を薄く塗り、①のサンマと②の野菜を彩りよく並べ、③のパン粉を上まぶす。
- ⑤ 200度程のオーブンで、10~20分焼く。

パン粉焼きの野菜はナスやズッキーニも合うので、旬の野菜をお使いください♪
カレー粉や粉チーズで風味をアレンジしても美味しく召し上がれます。



©宮城県・旭プロダクション

【宮城県石巻保健所から】

石巻圏域は、海産物も農作物も、おいしい食材の宝庫です。地元の旬の食材を食卓に取り入れ、食材にも体にも優しい味付けて、『おうちごはん』を楽しみませんか？
また、減塩商品を活用すると、手軽に塩eco(減塩)できます。

おうちごはん
バランスをプラス今こそ、主食・主菜・
副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせて食べることです。食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT