鰆のレモンバターマスタード

さわら:サバ科の出世魚で体調50cmまでを「さごし」70cmまでを「なぎ」それ以上のを「さわら」。白身で脂が多く、やわらかいため身がわれやすい。包み焼きは柔らかく蒸す調理法なので子どもやお年寄りにおすすめ。青魚の良質な脂肪をしっかり摂取できる。

レシピの対象 人数	
4	

材料	分量	
さわら4切れ	400	g
塩		g
こしょう		g
バター小2	8	g
白ワイン大4	60	mL
レモン1/2個	75	g
粒マスタード小4	24	g
玉ねぎ1/2個	100	g
じゃがいも1個	150	g
グリーンビース	40	g



調理方法

- 1. 鰆に塩胡椒しておく
- 2. じゃがいもは薄切りにして下茹でしておく。玉ねぎは薄切り。レモンはくし切り。
- 3. オーブンペーパーに玉ねぎ、じゃがいも、 鰆の順に重ねる。
- 4. マスタードを鰆に塗ってバターをおく。グ リーンピースをちらす。
- 5. 白ワインをかけたら包む。
- 6. 200℃に予熱したオーブンで25分焼く。
- 7. お皿に盛り付けてレモンを添える。

栄養成分 ——人前:67g

エネルギー: 1 4 5 Kcal

食塩相当量: 0. 1g