

赤富士ます：富士山からの多くのミネラルを含んだ湧き水を利用して2～3年かけてじっくり育てたプレミアムブランドの虹マス。身はきめ細かく上品な脂がのり旨味がたっぷり。

乳清：高タンパク・低脂肪でミネラルを多く含むヘルシーな乳製品。爽やかな風味は漬物の漬け汁や合わせ酢の材料にするなど、さまざまに活用できます。

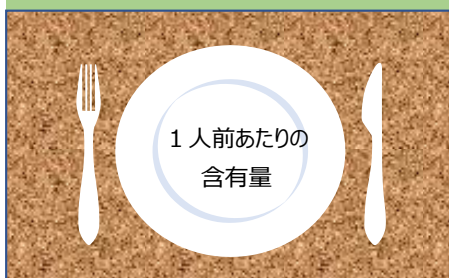


## 赤富士ますの乳清レモン焼き

2021/7/2

| 材料      | 6 | 人前 | 調味料  |     |   |
|---------|---|----|------|-----|---|
| 赤富士ます   | 1 | 切  | 乳清   | 大さじ | 3 |
| レモンの輪切り | 2 | 枚  | しょうゆ | 小さじ | 1 |

### 栄養成分表



|     |                  |
|-----|------------------|
| 218 | Kcal<br>エネルギー    |
| 60  | ミリグラム<br>コレステロール |
| 3.3 | グラム<br>炭水化物      |
| 0.8 | グラム<br>食塩相当量     |

### 作り方

- ① 赤富士ますの切り身の水気をとる
- ② ビニール袋に調味料を入れ、切り身とレモンの輪切りを加えて一晩おく。
- ③ グリルで表面に焼き色がつくまで焼く