

塩分控えめ

脂質控えめ

地場産品を使った料理

ホタテの香りパン粉焼き



レシピのポイント

- *揚げずにサクサク食感
- *香りパン粉で減塩

香ばしく焼いたパン粉を付けて焼くことで、脂質を控えめました。

パン粉には、干しエビやニンニク、ショウガ、パセリと香りがよい食材を使ったので、味が薄く感じません。

ホタテ以外の肉や魚でもお試しください！

材料(4人分)

ホタテ	12個
塩こしょう	少々
A	パン粉 1/2カップ
	にんにく 小さじ1/2
	しょうが 小さじ1/2
	干しエビ 大さじ1
	パセリ 小さじ1
	オリーブ油 大さじ1
	(サラダ油で可)

作り方

1. ホタテは水気をふき取り塩こしょうをふる。
 2. Aを容器やビニール袋に入れて、均一になるように混ぜる。
 3. オーブンやトースターの天板にホタテを並べ、ホタテの上に2のパン粉をのせる。
 4. 200℃で3分間焼く。
- *お好みでレモンをしぼって、野菜を添えてお召し上がりください。
※フライパンで焼く場合は、パン粉にサラダ油を入れない。

減塩効果バツグン！

香辛料でおいしく減塩

カレー粉

肉じゃがや生姜焼き、野菜炒めなどいつもの料理の調味料を少し減らして、カレー粉を加えればカレー風味で満足感アップ！

唐辛子

一味唐辛子は下味、調理中、食前と使いたいときに手軽に使えて便利！から揚げの下味や味噌汁、マヨネーズを使った炒め物など幅広く使えます！

栄養成分(1人分)

エネルギー	115kcal	食物繊維	0.2g
たんぱく質	13.4g	カルシウム	78mg
脂質	4.2g	鉄分	2.2mg
炭水化物	4.9g	塩分	1.0g