

輪島ふぐのしょうが焼き



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎しょうが	1.5 g
サラダ油	2 g
ほうれん草	30 g
人参	5 g
大根おろし	40 g
レモン	8 g

- ①ふぐは塩麴とおろししょうがで漬け込み（10分程度）、下味をつけ、ペーパータオルで水気を拭く。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ふぐの身の方から焼き、焼き色がついたら裏返し、弱火で5分ほど焼く。
- ③食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ④付け合わせに、ほうれん草と人参をポイル、大根おろしとレモンのスライスを添える。

栄養価

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	: 15.2 g
脂質	: 2.3 g
炭水化物	: 2.3 g
食塩	: 0.6 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。