

生さけのチーズ焼き

いつもの焼きさけに一工夫！
こんがりチーズがおいしいレシピ



調理時間

15分



1人分栄養量

エネルギー : 81.51kcal
食塩相当量 : 0.9g



そろそろ秋さけが店頭に並ぶ季節ですね。
「さけはいつも焼くだけの調理になってしまう・・・」とお悩みの方におススメのちょっと一工夫加えたレシピです。
材料は「さけ」と「チーズ」と「パン粉(ちょこっと)」のみ！
フライパン一つでできてしまうのでぜひ、お試しあれ！



材料〈1人分〉

- ・生さけ 70g(1切れ)
- ・塩 5g(減塩で作る場合はなし)
- ・こしょう 少々
- ・チーズ 10g(ピザ用チーズかスライス
チーズ1/2枚)好みでどうぞ
- ・パン粉 1g(小さじ1)

作り方

- ① さけに骨があれば取っておく。皮は気になるなら取る。塩こしょうをしておく。
- ② テフロン加工のフライパンに中火で火をつけ、さけを皮目から焼く。
(テフロン加工のフライパンがない場合は、フライパンで使用できる食材がくっつかないアルミホイルを使用してもOK!)
- ③ 焦げ目がついたら、少し火を緩め、さけの上にチーズとパン粉を乗せる。
- ④ 少しチーズがとろけたらひっくり返す。弱めの中火で7分ほど焼き、中まで火を通す。



チーズがくっつきやすいので、複数同時に焼く場合は余裕を持ったフライパンを使うことをおすすめします。



ポイント



ビタミンD

ビタミンDは腸や腎臓でカルシウムの吸収をサポートする働きがあります。そのため、ビタミンDが不足するとカルシウム不足となり、骨粗しょう症の原因となることも。

ビタミンDが豊富なさけをカルシウムの含む食品(牛乳やチーズ等)と食べると◎です。



より減塩するためには・・・

チーズに塩気があるため、塩を使わずに作っても美味しく食べられます。その場合は粗挽き胡椒をするのがおすすめです。