

イサキのロースト香草風味

	材料(2人分)			
	イサキ	2尾(80g×2)		
塩	小さじ 1/3			
こしょう	少々			
オリーブ油	小さじ1 1/2			
〔タイム	少々			
〔オレガノ	少々			
付け合わせ				
ピーマン	40g			
赤ピーマン	20g			
ホールコーン	20g			
エリンギ	20g			
オリーブ油	小さじ 1			
塩	ひとつまみ			
こしょう	少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	156 kcal	14.5g	9.8g	1.1g



作り方

1. イサキに塩・こしょうし、オリーブ油とハーブをまぶして天板に並べる。
2. 180°Cのオーブントースターで10分焼く。
3. ピーマン・赤ピーマンは乱切り、エリンギは短冊切りにし、コーンと共にオリーブ油炒め調味する。2に添える。



コメント

- ・ イサキにはω3といわれるN3系多価不飽和脂肪酸が多く含まれます。中性脂肪やLDLコレステロールを減らす働きがあります。