



# さわらのマヨネーズ焼き



エネルギー101Kcal 脂質7.8g 塩分0.2g

## ★材料（4人分）★

- さわら・・・・・・・・・・4切れ  
(1切れ50g)
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- たまねぎ・・・・・・・・30g
- コーン・・・・・・・・・・10g
- ほうれんそう・・・・・・20g
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2(28g)
- 牛乳・・・・・・・・・・小さじ1(5g)

## ★作り方★

- ①さわらは塩・こしょうで下味をつける。
- ②ほうれんそうは、下ゆでをして1cm幅に切る。
- ③たまねぎはみじん切り、コーンはザルにとって水洗いをする。
- ④②と③を合わせてマヨネーズ・牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ⑤さわらに④をかけて、オーブンで焼く。



## ★さわら★



さわらは身が柔らかいのが特徴ですが、くせのない白身で、どんな料理にしてもおいしい魚です。春を知らせる魚といわれるさわらですが、地方によって旬は異なります。春が旬なのは瀬戸内海。駿河湾では秋が旬。相模湾では“寒ざわら”といって、正月から3月くらいまでがおいしい時期になります。さわらは出世魚で、小さいものを「さごし」50～60cmのものを「やなぎ」といって区別し、呼び名が変わっていきます。

旬：3月～5月

## ★献立例★



ごはん・さわらのマヨネーズ焼き  
野菜のあえもの・かきたま汁  
牛乳



## 栄養士からのコメント

さわらには、たんぱく質や脂肪のほか、ビタミンB2も豊富で、口内炎に効果があります。