



①さんまをグリル、オーブン、七輪などで焼きます。しっかり焼いたほうがおいしくなります。この時なす(輪切)、玉ねぎ(輪切)、しめじ、しいたけ、舞茸、パプリカなどの野菜と一緒に焼きます。火が通ったら上から塩2g程振りかけます。



②さんまと野菜を皿に並べ上からハーブをちらし、バルサミコ酢大さじ3振りかけます。

③このまますぐ食べてもよいし、冷まして冷蔵庫で保存し、さんまのマリネとして食べてもよいです。保存する場合はお好みで酢(米酢など)を増量します(大さじ3程度)。



さんまのバルサミコソース

材料(3人分)

- さんま…3尾
- なす…1本
- 玉ねぎ…1/2個
- しめじ、しいたけなど…1/2パック
- 舞茸…1/2パック
- パプリカ…1/2個
- パセリ、バジル、大葉など…5~6枚
- 塩…2g
- バルサミコ酢…大さじ3



栄養量
 ・エネルギー…339kcal ・脂 質…23.8g ・カルシウム…43.6mg ・食物繊維…2.3g
 ・たんぱく質…19.0g ・炭水化物…9.7g ・鉄 分…1.7mg ・食塩相当量…1.0g