

# けんちん焼き

【材料 4人分】

生鮭切身	50g×4切れ
(魚の下味)	
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
木綿豆腐	80g
人参	20g
干しいたけ	1.2g
卵	32g
酒	小さじ1弱
砂糖	4g
薄口しょうゆ	小さじ2/3
顆粒だし(無塩)	1.2g



## 【作り方】

- ① 魚に下味をつける。
- ② 干しいたけは水で戻し、みじん切り、にんじんもみじん切りにして炒める。  
(油は分量外) 木綿豆腐を崩して加える。
- ③ 溶き卵を加えてよく混ぜ、ポロポロになるまで炒める。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ 魚の水分をペーパータオルなどで取る。
- ⑥ アルミホイルに魚を並べて④を上のにせ包み、オーブン(180℃15分)で焼くか、フライパンで蓋をして蒸し焼きにする。

## ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
けんちん焼き	103	13.7	3.7	30	0.2	0.6