

さんまエリンギ巻



材料

<2人前>
○さんま
○塩
○小麦粉
○エリンギ
○サラダ油

2尾
パラパラ
大さじ1
40g
適当

1人分248kcal

<作り方>

- 1.さんまを3枚おろしする。
- 2.小骨を取る。
- 3.さんまの身に小麦粉に塩小麦粉をふるい、エリンギをハサミくるくる巻く。
- 4.串を刺す。
- 5.油を引いてオーブンで焼く。出来上がり。

さんまエリンギの話

★さんまは100%国産ですべて天然ものと今どきめずらしい魚です。
DHA EPAが豊富でアルツハイマー病予防にも効果があると言われています。

★エリンギは食物繊維 ナイアシン(血のめぐりをよくする)カリウム((高血圧抑制効果)等他のきのこより多く含まれています。
さんまと一緒に食べると美味しいですよ。

