

# 栄養士さんのクローン病レシピ集

## 魚料理も超カンタン! さわらの味噌マヨネーズ焼き

制作：福岡大学筑紫病院 栄養部 花田輝代



### ▶ 制作者からのメッセージ

低脂肪で腸にやさしい♪材料を調理バッグに入れるだけ♪鍋を使わないから後片付けが超楽チン♪

#### 1人分の栄養価 (分量の1/2)

エネルギー	194 kcal
脂質	8.7 g

### ▶ 作り方/材料と分量

#### 【ご注意】

当レシピは、患者様の病状によりご注意くださいかなければなりません。  
調理される前に主治医・栄養士にご相談ください。

#### 【作り方】

- [1] さわらに塩こしょうします。
- [2] 低脂肪マヨネーズと味噌をよく混ぜます。
- [3] たまねぎをスライスします。
- [4] 人参を千切りにします。  
(野菜はなんでも合います。お好みでどうぞ!)
- [5] プチ圧力調理バッグの上部を折り返し、材料をすべて入れます。
- [6] プチ圧力調理バッグの外側から軽く揉み混ぜ、ジッパーをしっかり閉めます。  
(加熱前に、このまま冷蔵庫・冷凍庫で保存してもOK!)
- [7] プチ圧力調理バッグを耐熱皿に乗せて、500Wのレンジで6分加熱します。  
(プチ圧力の効果で短時間で味が染み込みます。)
- [8] 加熱後は庫内で3分置き、耐熱皿ごと取り出し、器に盛り付けて完成!

#### 【材料と分量】

##### 材料 (2人前)

- ・さわら： 2切
- ・塩、こしょう： 少々
- ・低脂肪マヨネーズ： 大さじ1
- ・味噌： 大さじ1/2個
- ・たまねぎ： 1/4個
- ・人参： 10g
- ・プチ圧力調理バッグ： 1袋