


材料		1人分	料理の特徴
材料名		分量(g)	マリネとは、素材に風味をつけたり柔らかくするために漬け汁にひたす調理法です。マリネしたさばをオーブンでこんがり焼き上げた料理です。
冷凍さば		40	
【A】			
にんにく(すりおろし)		0.5	
オリーブオイル		2.6	
しょうゆ		0.3	
酢		2	
塩		0.3	
こしょう		少々	
じゃがいも		25	
塩		少々	
こしょう		少々	
【B】			
パン粉		2.5	
にんにく(みじん切)		1	
冷凍イタリアンパセリ		1.5	
オリーブオイル		4	
作り方			<h2>さばとじゃがいものマリネオーブン焼き</h2> 
<ul style="list-style-type: none"> ・冷凍さばは冷蔵庫で低温解凍し、半解凍状態にしておく。 ・オーブンは230℃に予熱しておく。 ・天反にクッキングシートを敷いておく。 ①バットにAを入れ混ぜ、さばを入れてマリネする。			
②じゃがいもは皮をむいてスライサーなどで薄く切り、水にさらさず数枚ずつ重ねて天板に置き、塩、こしょうを軽く振る。(じゃがいもは少しづつずらして重ね、さばの大きさに整えると良い)			
③②の上に①のさばと混ぜ合わせたBをのせる。			
④230℃のオーブンに入れ、香ばしく焼き色がつくまで10～15分焼く。			
栄養価			令和元年度調理実技研修より、調理の一例を御紹介頂きました。
エネルギー		223kcal	
たんぱく質		7.9g	
脂質		17.5g	
カルシウム		9mg	
マグネシウム		18mg	
鉄		0.6mg	
亜鉛		0.5mg	
ビタミンA		21μg	
ビタミンB1		0.06mg	
ビタミンB2		0.12mg	
ビタミンC		5mg	
食物繊維		0.6g	
食塩相当量		0.7g	
調理のポイント			パセリの代わりにローズマリーなど好みのハーブを使っても良い。