


令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

※印は記入不要

応募部門	献立部門	料理部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 14						
献立名	材料名	分量 (g)	作り方		献立の写真							
ホキの カレーマヨネーズ焼き (MCTオイル入)	ホキ(骨なし魚) 塩こしょう MCTオイル マヨネーズ カレー粉 粉チーズ パセリみじん <付け合わせ> ゆでキャベツ トマト 飾りパセリ	60 0.3 5 10 0.3 0.5 少々 30 30 少々	<p>①骨なし魚のホキは自然解凍し、塩こしょうする。</p> <p>②スチコンのホテルパンにクッキングシートをしき、ホキを並べて、カレーマヨネーズをかける。</p> <p>③立ち上げたスチームコンベクションオーブンで加熱する。 <スチームコンベクションオーブンの設定> ・モード→スチーム&オーブン ・温度180℃ ・加湿30% ・時間 15分~17分 焼けたら、魚にパセリみじんをふる。</p> <p>④皿に盛り、ゆでキャベツ、トマト、飾りパセリを添える。付け合わせの野菜はカレーマヨネーズの味で食べる。</p>		 <p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚にMCTオイルを塗ることにより、保湿効果があり、骨なし魚でもパサパサにならない。MCTオイルは食欲のない人のカロリーアップに効果ある。MCTオイルは中鎖脂肪酸の油で、消化吸収がよく、速やかに分解・エネルギーになる。 ・カレーマヨネーズをのせて焼くことにより、マヨネーズのこくとカレーの風味で減塩カバーできる。 							
栄養価	エネルギー	183.7	Kcal	たんぱく質	11	g	脂質	13.4	g	食塩相当量	0.74	g