

# スキレットのチーズ焼き

一人当たり栄養価：エネルギー356kcal / たんぱく質 36g / 食塩摂取量 0.9g

## からだにやさしいメニュー



生鮭に含まれるビタミンDは免疫力を調整、感染予防効果も確認されています。脂溶性ビタミンのためオリーブオイルと一緒に取ることで吸収率がアップ、オリーブオイルの主成分であるオレイン酸には血中のHDL、LDLのバランスを整える働きがあり、また、動脈硬化の原因となる酸化ストレスを防ぐポリフェノールをたくさん含んでいます。薬味、スパイス利用で減塩料理！

### 材料(2人分)

#### スキレットでチーズ焼き

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ① 生鮭        | 200g      |
| ② なす        | 200g      |
| ③ ブッキー二黄,緑  | 120g(各1本) |
| ④ じゃがいも     | 100g      |
| ⑤ トマト       | 20g       |
| ⑥ チーズ       | 60g       |
| ⑦ パセリ       | 少々        |
| ⑧ オリーブ      | 少々        |
| ⑨ 白ワイン      | 大さじ3      |
| ⑩ オリーブオイル   | 大さじ1      |
| ⑪ マジックソルト   | 1g(ひとつり)  |
| ⑫ ガーリックパウダー | 1g(ひとつり)  |

### 作り方

1. 生鮭に骨があるときは丁寧にとり、一口大に切って、白ワインをかけ生臭みを取る。(冷蔵庫 15分くらい)
2. ①は、キッチンペーパーで水分を取り、マジックソルト、ガーリックパウダーで下味をつけ、オリーブオイルを入れたフライパンで焼き目をつけ、一旦、器に出しておく。
3. ②～④は、良く洗って皮付きのまま5mm強の厚みに切る。
4. ④は、ラップで包みレンジで柔らかくする。
5. ②、③は、オリーブオイルを入れたフライパンで焼き目をつけ、2と4と一緒にスキレットに並べ、食べやすい大きさに切ったトマトとオリーブ、チーズをちらし、グリルに入れて中火～弱火で調節して10分程、加熱後、パセリを散らし出来上がり。