



サワラのくるみ味噌焼き

サワラのくるみ味噌焼き 1人分の栄養価

エネルギー	161 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	8.5 g
炭水化物	6.9 g
食塩相当量	1.2 g

サワラのくるみ味噌焼き (2人分)

【分量】

●サワラ	60g×2 切	●れんこん	30g (1/6 節)
●酒	7.5g (大さじ 1/2)	●ブロッコリー	40g (1/6 株)

◎くるみ	6g
◎味噌	18g (大さじ 1)
◎砂糖	4.5g (大さじ 1/2)
◎酒	10g (小さじ 2)
◎だし汁	20g

サワラのくるみ味噌焼き

【作り方】

- ① サワラに酒をふっておく
- ② くるみを粗く刻む
- ③ 鍋で調味料(味噌、砂糖、酒、だし汁)を煮立て、煮詰まったら、②を入れて練る
- ④ ①を魚焼きグリルで7~8分焼く
- ⑤ 器に盛り、④の上に③を塗る

付け合わせ)・れんこんの皮をおき、薄く半月切りにして、フライパンで焼く
・ブロッコリーを小房に分けて茹でる。

地産地消



サワラ(鱈)



玄界島・唐泊・西浦・小呂島などで獲れます。

😊魚に春、と書くサワラ(鱈)は、1年中獲れますが、福岡では10月~2月頃に獲れる**寒サワラ**も秋・冬の旬として人気があります。産卵前で脂がのった濃厚なこってりとした味わいです ✨ ✨

😊西区には、サワラの幼魚(大きさ 50cm程度)である**サゴシ**の釣スポットもたくさんあります

