



345Kcal, 塩分2.3g (1人分)、調理時間30分

<材料> 4人分

さわら 3切れ
 A 酒、みりん、醤油 各大さじ1
 長芋 40g
 ロースハム 1パック
 フロセスチーズ 20g
 生麩(よもぎ) 1/4本
 三つ葉 1/3束
 卵 3個
 B 酒、薄口醤油、みりん各大さじ1
 マヨネーズ 大さじ2
 なま麩(梅) 薄切り4枚

<作り方>

1. さわらはAに10分漬ける。
2. 長芋、ロースハム、フロセスチーズ、よもぎ生麩は5mm角に切る。
3. 鍋にBのマヨネーズ以外を入れ、煮たて、溶き卵を入れ混ぜる。
4. 中火でかき混ぜながら煮、半熟状態になったら火を止め、2.とマヨネーズも加え混ぜ、三つ葉の小口切りを加える。
5. 鉄板にクッキングシートを敷き、1.を並べ4.と梅なま麩を上へのせ、220℃のオーブンで8分焼く。