



カレイのポテト焼き

材料（1人分）

カレイ……………1切れ（60g）
塩コショウ……………少々
じゃが芋……………1/5個（20g）
玉ねぎ……………1/8個（15g）
ベーコン……………1/4枚（5g）
A { パセリ……………少々
マヨネーズ……………小さじ2

1人前あたり

エネルギー
158kcal

タンパク質
13.6g

塩分
0.6g

カリウム
318mg



- 県病院のおすすめメニューです
- じゃが芋でボリュームアップ!!

作り方

- ①カレイに塩コショウで下味をつけておく。
- ②じゃが芋はサイコロ程度の大きさ、玉ねぎ・ベーコンはみじん切りにする。
- ③②を耐熱容器に入れ、軽くラップして電子レンジで5分程度加熱する。
（じゃが芋がフォークでつぶれる柔らかさを目安に加熱）
- ④③とAを混ぜ、①の上に乗せる。
- ⑤オーブンで8分程度、魚に火が通るまで焼く。