



親子で っくろう! キッズ向けレシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
478 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
カルシウム
34.0 mg

形も可愛くて、味も美味しい♪

サーモンのさくさくパイ包み

鮭に多く含まれるビタミンDは、ヨーグルトに含まれるカルシウムの吸収を促進するため、一緒に食べることでより効率的にカルシウムを吸収することができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

冷凍パイシート …… 4枚(11cm×14cm)
サーモン(刺身用) …… 1冊(100g)
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
ほうれん草 …… 1/4束(50g)

A

ヨーグルト …… 30g
マヨネーズ …… 大さじ1
レモン汁 …… 小さじ1/2
卵 …… 1個
粒マスタード …… 大さじ1/2
〈お好みで〉
デイル …… 適量

- パイシートは室温に10分ほど出しておき、クッキングシートに並べて2枚ずつフォークでつなぎます。溶いた卵をスプーンでパイシートに塗ります(残りの卵液はBでも使用します)。
- サーモンの両面に塩とこしょうをまぶします。ほうれん草は4cm幅に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱し軽く水気をしぼります。
- Aはボウルに入れてよく混ぜておきます。
- 1のパイシートに粒マスタードを塗り、2のほうれん草、サーモンの順に重ね、その上にBで合わせたAを塗ります。
- もう一組のパイシートを上からかぶせ、具材の周りをフォークで押し付けます。
- アーモンド型(胴体部分)になるよう、余分なパイシートを切り取り、魚の尾びれや背びれ、顔のパーツを作ります。
- フォークやナイフの背でウロコ模様に跡をつけ、エラの部分は切り込みを入れ、卵液を塗ります。
- 200℃に予熱したオーブンで25分ほど焼き、お好みでデイルを添えます。

ココがPOINT!

具材を重ねたり、パイシートを魚型に作る部分をお子様と一緒に楽しみたいだけです。