

料理名	ニゴイのオープン焼き			
考案者	学校法人滋賀短期大学生生活学科食健康コース2年生(2023年度)			
写真			セールスポイント ニゴイは骨切りしたものを使用し、酒で水分を出し、こしょうを振ることで臭みを消し食べやすくした。また、皮目を焼くことで香ばしくし、トマトソースはしっかりと味をつけることでニゴイの臭みを感じにくいようにした。トマトとブロッコリーで色鮮やかに、野菜は小さめに切ることで、子どもでも食べやすくした。	
材料	分量(g)	作り方		
ニゴイ	60	(冷凍ニゴイの場合、流水解凍しておく。)		
酒(下処理用)	3			
こしょう(下処理用)	0.03	(200℃にオープンを予熱する。)		
ブロッコリー	10	①ニゴイに下処理用の酒を振りかけて水気を出す。(臭み消しのため)		
じゃがいも	20	②野菜をそれぞれ切る。		
玉ねぎ	20	①・ブロッコリーは小さめの子房に分ける		
にんにく	1	②・じゃがいもは1cm角に切る		
オリーブオイル	1	③・玉ねぎは粗みじん切りにする		
トマト缶	50	④・にんにくはみじん切りにする		
水	15	⑤④にトマト缶と水とウスターソースを入れて混ぜ、煮立ったら塩とこしょうで味を整える。		
ウスターソース	4	⑥天板にクッキングシートを敷き、キッチンペーパーで水気をふき取ったニゴイの皮目を上にしてこしょうを振りオープン200℃で10分で焼く。		
塩	0.2	⑦じゃがいもをソースに絡ませる。		
こしょう	0.03	⑧耐熱容器にニゴイを下に敷き、⑦を上からかける。		
ピザ用チーズ	15	⑨⑧にブロッコリーと上からピザ用チーズをかけオープン200℃で10分で焼く。		
作り方のポイント・コツ				
ニゴイは酒とこしょうをして下処理を行う。野菜は小さく切ることで食べやすくした。				
栄養価	エネルギー	200 kcal	たんぱく質	15.7 g
	脂質	12.2 g	炭水化物	9.9 g
	食塩相当量	1.1 g		