



白身魚のソテー フレッシュトマトソース

このレシピで
約88g
の野菜がとれます

《調理時間：20分》



【材料2人前】

- 白身魚 …………… 切身2切れ
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 小麦粉 …………… 大さじ1弱
- オリーブ油 …………… 小さじ2
- トマト …………… 1個
- 青じそ …………… 5枚
- A { 酢 …………… 小さじ2
- オリーブ油 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々



塩、こしょうが少なめでもオリーブ油の風味で美味しく食べられます。食欲のない暑い日にオススメです。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー235kcal たんぱく質 15.1g 脂質 16.4g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.8g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 トマトは横半分に切って種を取り出し、実を 1cmの角切りにする。青じそは粗みじん切りにする。
- 2 1とAを合わせてソースを作る。
- 3 白身魚に塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- 4 オリーブ油を熱したフライパンに皮目を下にして 3 を入れ、こんがり焼き色がついたら上下を返し両面を焼く。
- 5 器に盛りつけ 2 をかける。