

# 「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：



魚

野菜

## カワハギのソテーとブロッコリーのオイルソース

### ● 材料（4人分）

カワハギ	一尾（約20cm程度）
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	大さじ2と1/5強
ブロッコリー	200g
油	大さじ2と2/3
ニンニク	8g
オリーブ油	大さじ4
〔塩 コショウ 唐辛子	小さじ1/3
	少々
	少々
水	小さじ1



### ● 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、鍋に塩（分量外）を加えて下ゆでする。
- ② カワハギは三枚におろす。塩、コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。（余分な粉は落とす）
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②をこんがり焼き、中まで火を通す。
- ④ ニンニクをみじん切りにした後、フライパンにオリーブ油をひいてニンニクを炒める。香りが出てきたら①を入れてサッと炒め、塩、コショウ、唐辛子を加えた後、水を加えてソースを作る。
- ⑤ 器に②を盛って④のソースをかける。

### ● 味・作り方の特徴、PR

カワハギは煮物や刺身が一般的ですが、焼いても身が柔らかく美味しく食べられます。

魚臭さを抑える場合は、コショウを少し多めに使用して下さい。

### ● 下関産の食材

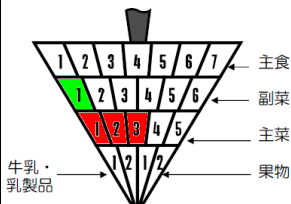
カワハギ・ブロッコリー

### ● 一人分栄養価

エネルギー	287 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	20.5 g
炭水化物	7.1 g
ナトリウム (食塩相当量)	371 mg 1.0 g

### ● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	3 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：下関短期大学

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです