

❀ 白身魚と彩り野菜のみじん切りソース ❀

管理栄養士のポイント↓

塩分を少なくするため、酢と粒マスタードを使用することで酸味を効かせ、さっぱりとした味わいに仕上がります！

エネルギー：143Kcal

たんぱく質：14.9g

食塩相当量：0.8g

～材料（2人分）～

白身魚	2切れ	160g
小麦粉	少々（魚にまぶす用）	
油		4g
玉ねぎ		60g
長ネギ		20g
パプリカ		20g
トマト		20g
酢		10g
粒マスタード		3g
塩		0.8g
オリーブ油		6g



～作り方～

1. 野菜（長ネギ、パプリカ、トマト）を3mmほどのみじん切りにする。
2. 酢、粒マスタード、塩をボウルに入れ、混ぜる合わせる。
その後油を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
3. 2と1を合わせる。
4. 白身魚をキッチンペーパーでふき取り、水気を取る。
5. 小麦粉を魚全体にまぶし、余計な粉をはたく。
6. フライパンを中火にして油をひき、皮から焼いていく。
7. 両面に焼き目がついたら、蓋をして弱火で2.3分蒸し焼きにする。
8. お皿に焼きあがった魚を盛り付け、3のソースをかけて完成。

