地産地消レシピーカレイのソテートマトソース



[塩分 1.1g/エネルギー 160 kcal]

[材料:2人分]

カレイ・・・・・・・・ 2 切れ 塩・こしょう・・・・・・ 少々 オリーブオイル・・・・・・ 小さじ2 パセリのみじん切り・・・・・・少々 バルサミコ酢または黒酢 ・・・・ 適量 トマト・・・・・・・・ 1/2個 にんにく・・・・・・・・ 少々 オリーブオイル・・・・・・ 大さじ 1/2

塩・・・・・・・・・・少々

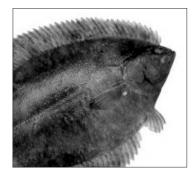
しょうゆ・・・・・・・ 少々

トマトソ - ス

[作り方]

- 1 カレイはキッチンペーパーで水気をとり、塩・こしょうをする。
- 2 トマトは皮を湯むきし、あらみじんに切る。
- 3 にんにくはみじん切りにする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、カレイを皮がパリッとなる ように両面焼き、皿に盛り付ける。
- 5 同じフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、に んにくの香りがでてきたら、トマトを加え炒め、塩としょうゆで味 付けする。
- 6 カレイの上にトマトソースをかけ、パセリのみじん切りをふる。
- 7 好みでバルサミコ酢または黒酢をかける。

今月の素材



カレイ

▲ 回の食材はカレイです。 カレイはマガレイ、ナ メタ、クロガシラなど種類も 多く、煮付けやから揚げ、刺身 などいろいろな料理でみなさ んの食卓にもよく登場する魚 ではないでしょうか。

普段は和風の味付けをする ことが多いと思いますが、今 回はトマト、オリーブオイル、 にんにくを使ってイタリア風 にしてみました。 ソテーやか ら揚げなど油を使った料理だ とエネルギーのとりすぎが気 になる方もいるかもしれませ んが、カレイなどの白身魚は 脂質が少なく低エネルギーな ので、油を使っても思ったほど エネルギーは高くなりません。 今回はそのまま焼きましたが、 小麦粉をつけてムニエルにし てもおいしいと思います。

また、すでに各町内会にお 知らせしていますが、4~6月 に市街地区の町内会婦人部を 対象とした栄養教室を開催し ます。婦人部で話し合いの上、 希望する場合はすこやか健康 センター栄養士までお申込み ください。

このほかのレシピは羽幌町ホームページにも掲載しています 🛭 http://www.town.haboro.hokkaido.jp/