



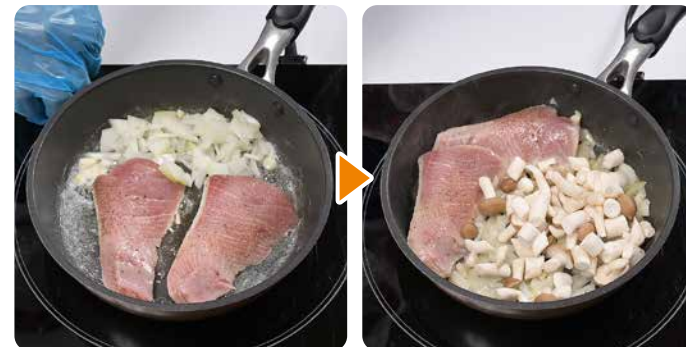
# ブリのソテー トマトバターソース



## 材料(2人分)

- ブリ(又は鮭、タイなど)…2切(70g×2)
  - 塩…1g ●にんにく…1かけ(うす切り)
  - 玉ねぎ…40g(粗みじん切り:5mmくらい)
  - しめじ…40g(7mmくらいに切る)
  - バター…12g ●塩…1g
  - 酢…小さじ1 ●トマト ダイスカット…60g
  - 砂糖…小さじ1 ●バター…20g
  - パセリ みじん切り…少々(なくともよい)
- 〈付け合わせ〉
- ほうれん草…1/2束(80g)
  - ソテー用バター…6g

- 1 プリに塩1gを振ります。
- 2 フライパンにバター12g入れて火にかけ、にんにくスライスを入れブリを焼きます。フライパンの空いている所に玉ねぎを入れ、塩1g振りかけしめじも加えます。弱めの中火にしてふたをして、蒸気をこもらせながら焼きます。



- 3 プリに焼色が付いたらひっくり返し、火が通るまで焼きます。ふたをすこしずらしてかぶせ、蒸気をこもらせながら焼きます。



- 4 プリに火が通ったらフライパンから取り出します。玉ねぎ、しめじをよくかき混ぜ、酢小さじ1加えいったん水分を蒸発させます。トマトダイスカット60gと砂糖小さじ1加え、かき混ぜながら水分を蒸発させます。汁気がなくなったら火を消し、バター20g加え余熱で溶かして混ぜます。パセリのみじん切り小さじ1/2加えてソースの出来上がりです。



- 5 付け合わせのほうれん草をバターソテーして、ブリと共に盛り付けソースをかけます。



栄養量

・エネルギー…322kcal	・脂質…28.1g	・鉄分…2.0mg	・食物繊維…2.7g
・たんぱく質…17.2g	・炭水化物…7.7g	・ビタミンD…5.8μg	・食塩相当量…1.5g