

魚のラビコットソース



材料(2人分)

・白身魚・・・50g2切	・塩こしょう・・・0.4g
・片栗粉・・・8g	・サラダ油・・・10g
・ピーマン・・・10g	・赤ピーマン・・・10g
・黄ピーマン・・・10g	・白ワイン・・・1g
・出し汁・・・40g	・酢・・・10g
・白だし・・・4g	

- ①白身魚は塩こしょうで下味をつけておき、片栗粉を両面につける。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の魚を両面しっかり焼く。
- ③3種類のピーマンは種をとり、さっと茹でる。
茹でたピーマンは1cm角のさいの目に切る。
- ④ボールに白ワイン、出し汁、酢、白だし、③のピーマンを入れ混ぜる。
- ⑤②の白身魚を皿にのせ、④のソースをかける。

※出し汁は、いりことかつお節の出し汁です。

エネルギー
105kcal

塩分	0.9g
コレステロール	23mg
たんぱく質	8.9g

ワンポイントアドバイス 魚は揚げずに焼いています。ラビコットソースは酸味が効いて食べやすくなっているので、魚には下味程度の味付けでもおいしく食べられますよ。