

【白身魚の緑茶風味焼き】レシピ

《材 料》 4人分

白身魚	正味 70g × 4 切
食塩	1.5g
アスパラガス	4本
ミニトマト	8個
エリンギ	200g
オリーブ油	大さじ2
にんにく	8g
A	酒 100cc
	レモン果汁 20cc
B	レモン果汁 10cc
	コショウ 4振り
	緑茶 大さじ1



栄養価

エネルギー	161kcal	脂質	6.6g
タンパク質	14.6g	食塩相当量	0.6g

白身魚は、**真鱈**を使ったチーヌよ！ **美味しいチーヌ！**



《作り方》

- ① 白身魚は塩を振ってしばらく置き、出てきた水気をペーパーでしっかり拭き取る。
- ② アスパラガスは硬い部分（茎元と表皮）とハカマ（茎にある三角の部分）を取り除いてから半分（斜め）の長さに切る。エリンギは長さを半分、縦4等分に切る。ミニトマトはヘタを取る。ニンニクはみじん切り、緑茶は少し刻んでおく。
- ③ フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れて中火で炒め、香りが出たら **A** を加えて混ぜ合わせ、味を馴染ませる。そこに白身魚と②を並べ、フタをして火を弱め、5分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 最後に **B** を加えて味を整えて、緑茶を全体に振りかける。
- ⑤ 白身魚と野菜、残ったソースを盛り付ける。

☆ワンポイント

- アスパラガスは別に茹で、魚の上のにのせるようにすると、キレイに盛り付けることができます。
- 緑茶は少し刻むようにすると風味がでます。
- 魚の臭みは、魚に塩をふりかけしばらく置くことで臭みのある水分を外に出すことができるため、下処理をしっかりするといいようです。

◆緑茶の効用◆

- 緑茶に含まれる「カテキン」という成分は血圧や血糖、コレステロールの上昇を抑えるなど、生活習慣病の予防効果があるといわれています。