

## 【白身魚のソテー 水菜ソース】

### 【材料(4人分)】

#### ～ ソテー ～

|       |           |
|-------|-----------|
| 生たら   | 4切 (280g) |
| こしょう  | 少々        |
| 薄力粉   | 大さじ1・小さじ1 |
| オリーブ油 | 大さじ1      |

#### ～ 水菜ソース ～

|         |         |
|---------|---------|
| 水菜      | 80g     |
| 玉ねぎ     | 40g     |
| にんにく    | 5g (1片) |
| バター(無塩) | 10g     |
| 薄力粉     | 大さじ1    |
| 牛乳      | 200cc   |
| 白ワイン    | 大さじ1    |
| 塩       | 小さじ1/3  |
| こしょう    | 少々      |

#### ～ 付け合せ(グラッセ) ～

|           |            |
|-----------|------------|
| にんじん      | 100g       |
| 水         | 100cc      |
| A バター(無塩) | 8g         |
| はちみつ      | 21g (大さじ1) |
| レモン汁      | 小さじ1       |



#### 栄養価<1人分>

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 213kcal | たんぱく質 | 15.2g |
| 脂質    | 9.5g    | 食塩相当量 | 1.0g  |

#### ☆ポイント☆

- にんにくとワインの風味で、少ない塩分でもおいしく食べることができます。
- 水菜ソースをソテーの下にしいたり、素揚げしたレンコンなどの野菜を飾ると、おしゃれに演出することもできます。

### 【作り方】

#### 《～ ソテー ～》

- ① たらはこしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、①を中火で両面に焼き色が付くまで焼く。焼きあがったら皿に盛る。

#### 《～ 水菜ソース ～》

- ① 水菜・玉ねぎ・にんにくをみじん切りにする。
- ② たらを焼いたフライパンの汚れを軽く取り、同じフライパンにバター・にんにく・玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、水菜を加えてさっと炒め、薄力粉を振り入れる。
- ④ 白ワイン・牛乳(少量ずつ)を順に加え、軽く煮立ったら、塩・こしょうを加える。
- ⑤ 出来上がった水菜ソースをソテーの上にかける。

#### 《～ 付け合わせ(グラッセ) ～》

- ① にんじんは皮を剥き、1cmの輪切りにする。
- ② 鍋に、①とAを加えて、にんじんが柔らかくなるまで煮る。出来上がったら、皿に添える。