

地産地消レシピ | カレイのソテートマトソース



[塩分 1.1 g / 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	トマトソ - ス
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	

【作り方】

- 1 カレイはキッチンペーパーで水気を取り、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

今 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/>