

鮭のガーリックソテー & トマトと野菜のソース

ひとことメモ

にんにくの香り、トマトの酸味と乾燥唐辛子で少しピリッと味にメリハリをつけた、減塩レシピです。

食塩相当量は0.5gでしっかり減塩しながら、DHAやEPA、ミネラル、ビタミン、食物繊維を摂取できます。



【材料 4人分】

生鮭切り身(80g)	4切れ
塩・コショウ	各少々
小麦粉	小さじ4
にんにく	20g
オリーブ油	大さじ1

～ソース～

ミニトマト	160g
エリンギ	120g
いんげん	100g
白ワイン	120cc
乾燥唐辛子	少々
塩	少々
黒コショウ	適宜

【作り方】

- ① 鮭に塩・コショウをふり、小麦粉をまぶす。
- ② ミニトマトは1/4に切り、エリンギといんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出てきたら①の鮭を入れて両面をこんがり焼き、お皿にとる。
- ④ 同じフライパンで乾燥唐辛子、トマト、エリンギ、いんげんを入れて炒める。
- ⑤ トマトをつぶしながら炒め、白ワインを加えて強火でアルコールを飛ばす。
- ⑥ 塩でソースの味を調え、焼きあがっている鮭にかけ、好みで黒コショウをかける。

ミニトマトの代わりに、トマト缶を煮詰めてもできます

レシピ提供：名張食生活改善推進協議会

1人分の栄養量

エネルギー205kcal たんぱく質19.7g 脂質6.9g 食塩相当量0.5g