

スケトウダラのソテー ～たらこソースがけ～

材料 (4人分)

スケトウダラ..... 4切れ
 こしょう..... 適量
 片栗粉..... 適量
 オリーブオイル..... 適量
 シソ..... 3枚程度

【たらこソース】

たらこ..... 1腹分(ばらしておく)
 水..... 60~70ml
 酒..... 小さじ1
 減塩しょうゆ..... 小さじ1/2
 砂糖..... 少々
 バター..... 1かけ
 オリーブオイル..... 少々
 片栗粉..... 大さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー
135 Kcal

タンパク質
16.5 g

脂 質
4.4 g

炭水化物
9.3 g

塩 分
0.8 g



作り方

- ① シソは洗って千切りにする。
- ② たらこソースの材料を鍋に入れ、混ぜながら弱火にかける。フツフツしてきて、とろみがついたら火を止める。
- ③ スケトウダラの表面にはこしょうをふり、下味をつける。
- ④ 下味をつけたスケトウダラに片栗粉をまぶす(ポリ袋に片栗粉とスケトウダラを入れ、袋を閉じて軽く振ると簡単)。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、温まったら、スケトウダラを中火で両面焼く。
- ⑥ 火が通ったら皿に盛り、たらこソースをかけ、シソのをせて完成。

鱈もサラダ

材料 (4人分)

スケトウダラ..... 1切れ
 たらこ..... 1/2腹分(ばらしておく)
 ジャガイモ..... 中2個
 レタス..... 3枚
 小ネギ..... 1/2本程度

【A】

こしょう..... 適量
 減塩しょうゆ..... 少々さじ1/2
 おろしニンニク..... 適量(1かけ程度)
 パセリ(乾)..... 適量

【B】

マヨネーズ..... 大さじ2
 ヨーグルト..... 大さじ3
 オリーブオイル..... 小さじ1と1/2

※Bは合わせておく

栄養成分 (1人分)

エネルギー
125 Kcal

タンパク質
6.9 g

脂 質
6.1 g

炭水化物
8.1 g

塩 分
0.7 g

作り方

- ① 小ネギは洗って小口切りにする。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ジャガイモは切り込みを入れ、ラップをしてやわらかくなるまでレンジで温める(500W約3分半ほど)。足りなかったら、少しずつ時間を足して温め、皮をむき、粗めにつぶす。
- ④ スケトウダラを耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで温める(500W約1分半~)。足りなかったら、火が通るまで少しずつ時間を足す。
- ⑤ スケトウダラをほぐし、水分をキッチンペーパーなどでとり、【A】で味をつける。
- ⑥ ジャガイモの粗熱が冷めたら、ほぐしスケトウダラ、レタスを入れ、【B】を加えて混ぜる。
- ⑦ たらこを入れ、さっと混ぜて器に盛り付け、小ネギのをせて完成

