

2024年2月号

【料理名】 たらソテーカレートマトソース



【献立】

ポテトサラダ

カリフラワーのスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 189 kcal

【塩分】 1.8g

【主材料】 (2人分)

生たら…… 2切れ

A 塩、こしょう……各少々

A 白ワイン……小さじ1

B カレー粉……小さじ1

B おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{2}$

C トマトケチャップ、水……各大さじ $1\frac{1}{2}$

C しょうゆ、オイスターソース……各小さじ1

ベビーリーフ……1パック

【作り方】

1. たらはAをまぶして10分おく。汁気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、①を入れて中火で両面を2～3分ずつ香ばしく焼き、器に盛る。
3. 同じフライパンにバター10gを溶かし、Bを加えて炒め、香りが立ってきたらCを加えて混ぜながら煮たてる。
4. ②に③をかけ、ベビーリーフを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。