

2024年8月号

【料理名】すずきのソテートマトソース



【献立】

アボカドのチーズ焼き  
キャロットラペ

【調理時間】20分

【カロリー】284 kcal

【塩分】2.7g

【主材料】(2人分)

すずき……2切れ

トマト……1個(150g)

じゃがいも……大1個

おろしにんにく……1片分

A しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩、こしょう、ドライタイム……各少々

【作り方】

1. すずきは塩小さじ $\frac{1}{2}$ とこしょう少々をふって10分おく。トマトは1cm角に切る。
2. じゃがいもは小さめのひと口大に切り、水にさらして水気をきる。耐熱ボウルに入れ、水大さじ1をふってラップをし、電子レンジで3分30秒～4分加熱して水気をきる。
3. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、すずきの水気を拭いて皮目から入れ、弱めの中火で両面を焼く。器に盛り、②を添える。
4. ③のフライパンにオリーブ油大さじ1とおろしにんにくを入れて中火にかける。トマトを加えて煮詰め、Aを加えて③のすずきにかける。

●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。