

## 【白身魚のソテー 水菜ソース】

### 【材料(4人分)】

#### ～ ソテー ～

生たら	4切 (280g)
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1・小さじ1
オリーブ油	大さじ1

#### ～ 水菜ソース ～

水菜	80g
玉ねぎ	40g
にんにく	5g (1片)
バター(無塩)	10g
薄力粉	大さじ1
牛乳	200cc
白ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

#### ～ 付け合せ(グラッセ) ～

にんじん	100g
水	100cc
A バター(無塩)	8g
はちみつ	21g (大さじ1)
レモン汁	小さじ1



#### 栄養価<1人分>

エネルギー	213kcal	たんぱく質	15.2g
脂質	9.5g	食塩相当量	1.0g

#### ☆ポイント☆

- にんにくとワインの風味で、少ない塩分でもおいしく食べることができます。
- 水菜ソースをソテーの下にしいたり、素揚げしたレンコンなどの野菜を飾ると、おしゃれに演出することもできます。

### 【作り方】

#### 《～ ソテー ～》

- ① たらはこしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、①を中火で両面に焼き色が付くまで焼く。焼きあがったら皿に盛る。

#### 《～ 水菜ソース ～》

- ① 水菜・玉ねぎ・にんにくをみじん切りにする。
- ② たらを焼いたフライパンの汚れを軽く取り、同じフライパンにバター・にんにく・玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、水菜を加えてさっと炒め、薄力粉を振り入れる。
- ④ 白ワイン・牛乳(少量ずつ)を順に加え、軽く煮立ったら、塩・こしょうを加える。
- ⑤ 出来上がった水菜ソースをソテーの上にかける。

#### 《～ 付け合わせ(グラッセ) ～》

- ① にんじんは皮を剥き、1cmの輪切りにする。
- ② 鍋に、①とAを加えて、にんじんが柔らかくなるまで煮る。出来上がったら、皿に添える。