

●赤魚のソテー



エネルギー
164 kcal
たんぱく質
12.8 g
カリウム
268 mg
リン
133 mg
食塩相当量
0.6 g

ポイント

- 赤魚は年中脂がのっており、ソテーだけではなく、唐揚げにしても美味しくいただける食材です。またリンやカリウムの含有量は少なめのお魚です！
- 他の魚や肉類に変更しても美味しくいただけますが、その際は他の料理でリンやカリウムの多い食品は控えるようにしましょう。
- カリッと焼くことで、油のコクが出て薄味でも美味しくいただけます。
- ソースにマヨネーズなどの塩分が少ない調味料を混ぜることでソースの使用量を控えることができます。

<材料（1人分）>

赤魚（アラスカめぬけ）…70 g

酒…5 g（小1）

小麦粉…3 g（小1）

油…適量

〔ウスターソース…3 g

マヨネーズ…1 g

ケチャップ…1 g

もやし…30 g

ピーマン…15 g

油…適量

〔塩…0.2 g

こしょう…適量

- 1、もやしは軽く茹でこぼし、ピーマンは細切りにして茹でこぼす。
- 2、赤魚は酒を振りかけ、臭みを取る。調味料を全て合わせてソースを作る。
- 3、2の赤魚の水気を取り、両面に小麦粉をまぶしてきつね色が付くまで焼く。
- 4、器に盛り付けて、2のソースをかける
- 5、付け合せのもやしとピーマンの水気を絞って炒め、塩こしょうで味を調える