

鯖のバルサミコソテー



栄養価(1人分)

エネルギー 239kcal、たんぱく質 15.8g

脂質 13.3g、炭水化物 13.8g

食物繊維 1.5g、食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

鯖(ごまさば/まさば)	130g	★しょうゆ	小さじ2(12g)
◎食塩	少々(0.4g)	★はちみつ	小さじ2(14g)
◎ブラックペッパー	少々(0.2g)	★バルサミコ酢	小さじ1(5g)
薄力粉	小さじ1(3g)	★水	小さじ2(10g)
オリーブオイル	小さじ2(8g)		
にんにく	1片(7g)		
<付け合わせ>		<トッピング>	
スナップエンドウ	8さや(60g)	アーモンド	5g(ホールでもダイスでも可)
ミニトマト	4個(40g)	ブラックペッパー	適量

作り方

1. にんにくは薄くスライスする。スナップエンドウはヘタと筋を取り、沸騰した塩水で固めに茹でる。ミニトマトはヘタを取り縦に半分に切る。アーモンドはフライパンで乾煎りする。
2. 鯖は骨を抜き半分の大きさに切り、◎で下味を付け薄力粉をまぶす。★は合わせておく。
3. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ弱火で熱し、にんにくがカリッとし香り立ったら、キッチンペーパーの上に取り出す。
4. 中火にし鯖を皮目から入れ、こんがり焼き色がついたら裏返す。
5. 鯖に8割火が通ったら野菜を入れ焼き目をつける。

POINT 鯖の加熱しすぎに注意。ミニトマトは加熱しすぎると崩れてしまうので、カットした面にさっと焼き目をつけるイメージ。

6. ★を入れしっかり絡めたら鯖と野菜を取り出し、とろみが付くまでソースを煮詰める。
7. 器に盛りアーモンドとにんにくをちらし、ソースをかける。