

主菜

「スズキのポワレ ズッキーニソース」

<主な材料・2人分>

- ・スズキ 2切れ
- ・塩 少々
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・ズッキーニ 1本
- ・玉葱 1/2個
- ・生クリーム 1/2カップ
- ・塩・胡椒 適量
- ・バター 20g
- ・イタリアンパセリ 適量



<作り方>

- ① ソースを作る。ズッキーニ 1/2 本をミキサーにかける。フライパンにバター10g を入れ加熱し、極みじん切りにした玉葱を入れて炒める。しんなりしてきたら、①、生クリーム、塩・胡椒、バター10g を加えて全体を合わせる。
- ② スズキに塩を振って 5 分ほど置き、水気をキッチンペーパーで取る。皮に縦の切り込みを 2 箇所入れる。
- ③ 残りのズッキーニは 3mm の輪切りに切る。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、皮を下にして中火で焼く。皮がパリッと焼けてきたら、裏返して蓋をして焼く。一緒にズッキーニも両面を焼く。
- ⑤ 皿にソースをひき、焼いた魚、ズッキーニをのせて、イタリアンパセリを添える。

(1人分)

エネルギー 447kcal 蛋白質 17.6g 塩分 0.8g