

カジキマグロのソテー フレッシュトマトソース

■材料 4人分

カジキマグロ	4切れ
小麦粉	適量
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1かけ
《フレッシュトマトソース》	
トマト	1個
タマネギ	2分の1個
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々
好みのハーブ	適量



■作り方

- ①フレッシュソースを作る。タマネギはみじん切りし、水にさらして絞る。トマトは湯むきし、1cm角に切る。ボウルにオリーブオイル、酢、塩・こしょう少々を入れよく混ぜ、タマネギ、トマトを合わせる。
- ②カジキマグロに塩・こしょうを振る。余分な水分をペーパータオルでふき取り、小麦粉を薄くはたく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、つぶしたニンニクを入れる。香りが立ってきたらニンニクを取り出し、②を入れ、両面こんがりとなるよう中まで火を通す。
- ④器に盛り、①のソースをかけハーブを飾る。

【エネルギー253kcal、タンパク質 16.6g、塩分 0.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)