マダイのムニエル　きのこバターしょうゆソース

<主な材料・2 人分>



マダイ切り身　　2 枚
小麦粉　　大さじ 1
塩・こしょう　　適量
オリーブ油　　大さじ 1

☆ソース

シメジ　　6 分の 1 パック
マイタケ　6 分の 1 パック
エリンギ　6 分の 1 パック
タマネギ　8 分の 1 個
バター　　20g
しょうゆ　大さじ 1
塩・こしょう　適量

<作り方>

① マダイに塩・こしょうをふって、小麦粉を薄くまぶす。
② オリーブ油を引いたフライパンに皮目を下にして入れる。
③ マダイの身が曲がらないようにフライ返しや菜箸で身を抑えながら、皮目がこんがりするまで焼き上げ、取り出す。
④ きのこソースを作る。タマネギとパセリはみじん切り、きのこ類は全て粗みじん切りにする。フライパンでバターの半量を熱し、タマネギを炒める。しんなりしてきたらきのこ類も加えてさらに炒める。しょうゆを回し入れ、塩・こしょう、残りのバターを入れて味を整える。
⑤ 皿にきのこソースを盛り付け、マダイを載せてパセリを散らす。

【エネルギー307kcal、タンパク質 19.3g、塩分 1.7g】

（伊勢原協同病院　管理栄養士　髙梨美恵）