

## ☆ぶりのサイコロステーキ～トマトソース～

ぶりは脂がのる 1 月半ばの大寒頃が一番おいしい時期といわれています。

ぶりの脂には中性脂肪を下げたり、動脈硬化を防いだりする効果のある EPA や DHA が豊富に含まれています。

### <主な材料・2人分>

ぶり 2 切れ (200g)  
小麦粉 大さじ 1  
玉ねぎ 1/2 個  
にんにく 1 片  
カットトマト水煮 1/2 缶  
オリーブ油 小さじ 1  
白ワイン 大さじ 2  
ディル 適量  
塩 小さじ 1/2  
こしょう 適量  
ブラックオリーブ 3 個  
リーフミックス 適量



### <作り方>

- ① ぶりをサイコロ状に切り、塩こしょう（分量外）をぶり水気をキッチンペーパーでしっかりとる。小麦粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ブラックオリーブは薄切りにする。  
リーフミックスは洗って、水気を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて、弱火にかける。香りが出てきたら、ぶりを入れて両面を焼き目がつくまで加熱する。一度取り出しておく。
- ④ 同じフライパンに玉ねぎを入れて、しんなりとするまで炒める。
- ⑤ トマト缶と白ワイン、塩、こしょうを入れて軽く煮詰める。  
煮詰まったら、③を入れてソースをからませる。
- ⑥ 皿にリーフミックスとともに盛り付けて、ディルとブラックオリーブを散らしたら完成。

エネルギー 366kcal 蛋白質 21.8g 塩分 1.8g