

白身魚のハーブソテー バルサミコソース

ハーブ類のような塩分を含まない調味料や食品を使うことで、薄味をカバーすることが出来ます

<主な材料・2人分>

白身魚	2切れ
塩、こしょう	適量
お好みのハーブ（乾燥）	適量
小麦粉	適量
じゃがいも	1個
エリンギ	1パック
オリーブ油	大さじ1
タイム	数枝
バルサミコ酢	適量



<作り方>

- ① バルサミコ酢は小鍋に入れて中火にかけ、半量くらいになるまで煮詰めて冷ましておく。
- ② じゃがいもは 0.5 cmの輪切りにし、固めに茹でておく。エリンギは長さを半分に切り、縦4つに切る。
- ③ 白身魚に塩、こしょう、ハーブをふり、小麦粉を薄くはたく。
- ④ フライパンにオリーブ油を強火にかけて、タイムを入れ、オリーブ油に香りを移す。
- ⑤ 魚の皮面を下にして④に入れ、中火にして蓋をし、蒸し焼きにする。魚をひっくり返し、同様に焼く。最後に皮面を強火でカリッと焼き、取り出す。
- ⑥ ②のじゃがいもとエリンギを炒め、塩こしょうを振る。
- ⑦ 器に⑥のじゃがいもを敷き、その上に魚とエリンギを盛り付ける。①のバルサミコ酢とタイムを飾る。

エネルギー 203 kcal 蛋白質 17.9 g 塩分 0.9 g