

主 菜

白身魚のムニエル トマトソースかけ (4人分)



津山産のおいしいアスパラガスを加えたトマトソースで、いつものムニエルも彩りよく…

1人当たり栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 84kcal |
| 塩分 | 0.6g |

材 料

白身魚----- 50g × 4切れ
塩・こしょう---- 各少々
小麦粉----- 少々
サラダ油----- 適宜

《トマトソース》

トマト----- 小1個
たまねぎ ----- 40g
サラダ油 ----- 少々
バジル----- 少々
水 ----- 70cc
コンソメ ----- 小さじ 1/4
白ワイン ----- 小さじ 2
トマトチャップ----- 大さじ 1.5
塩・こしょう---- 各少々

アスパラガス----- 2本

レモン----- 20g

バジルの代わりにパセリでもよい。乾燥のものでも可。

下準備

- ・ 魚に塩・こしょうを少々しておく。
- ・ トマトは皮を湯むきして種を取り除き、小さめの角切りにする。
- ・ たまねぎをみじん切りにしておく。
- ・ バジルはみじん切りにする。
- ・ アスパラガスは硬い軸の部分を除き、2cmの長さに切り、さっと塩茹でにする。
- ・ レモンは輪切りにする。

作り方

下準備した魚に小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し、焼き色がつくまで十分焼く。フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎのみじん切りを炒め、香りがたったら、トマトとバジルを入れさっと炒め、水とコンソメ、白ワインとトマトチャップを加えてさっと煮、塩・こしょうで味を整える。

に下準備したアスパラガスを加え、さっと混ぜてトマトソースを仕上げる。

お皿に魚を盛り、トマトソースをかけ、レモンの輪切りを添える。