

タラとかぶのムニエル ～バルサミコ酢ソース～

バルサミコ酢の酸味をいかして、減塩でもしっかり味わうことができます。また、ソースに野菜をたっぷり使うことで華やかな一品となります。かぶの茎を残すと彩りがよくなりますので、根元をしっかり洗いお召し上がりください。



ひとり分あたりの 栄養価

300
kcal

塩分
0.5
g

たんぱく質 19.4g 脂質 16.5g 炭水化物 16.2g

●材料 (2人分)

<ソース>

・トマト	1/4 個
・きゅうり	1/2 個
・玉ねぎ	1/4 個
・バルサミコ酢	大さじ 2
・オリーブオイル	大さじ 2
・塩、黒こしょう	少々
・レモン汁	少々

・真ダラ	2 切れ
・小麦粉	大さじ 2
・白かぶ	1 個
・油	小さじ 2

●作り方

- ① ソースを作ります。トマトときゅうりは角切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにし、ソースの材料をすべて合わせておきます。
- ② 白かぶは茎を 5cm ほど残して厚さ 5 mm ほどのスライスにします。フライパンに油を小さじ 1 ひき、かぶを強火で焼きます。
- ③ 真ダラに小麦粉をまぶし、フライパンに残りの油を小さじ 1 ひき、両面を焼きます。
- ④ お皿に白かぶと真ダラを盛りつけ、最後にソースをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 錦溪 小川料理長とのコラボレシピです。

なの花薬局