

レシピ: “さくらますのグリーンティーソース添え”

準備時間

5分

調理時間

10分

分量

1人分



“さくらますのグリーンティーソース添え”

材料・ソース (1人分)

作り方

材料

さくらます 1切
 塩 0.1g
 こしょう 少々
 オリーブオイル 小さじ1/2
 白ワイン 小さじ1
 ローリエ 1枚
 バター 小さじ1/4

①クッキングシートの上に魚をのせ、塩こしょう（こしょうはやや多め）、オリーブオイル、白ワインをふりかける。

②1をフライパンに入れ、ローリエをのせて蓋をし、弱～中火で7分間蒸し焼きにする。

③魚を加熱している間にソースを作る。
 みじん切りにしたたまねぎ、ヨーグルト、オリーブオイル、粉茶、調味料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。

④魚に火が通ったらバターをのせて風味をつける。

⑤魚を皿に盛り付け、ソースを添えてできあがり。

ソース

新たまねぎ（みじん切り） 小さじ1（3g）
 ヨーグルト 小さじ2（10g）
 オリーブオイル 少々
 粉茶 少々
 塩 0.3g
 砂糖 0.4g
 こしょう 少々

<お料理メモ>

★さくらますのかわりに鮭やタラもおすすめです。
 ★魚に火が通ってからバターをのせることでコクと適度な塩味がプラスされ、少ない塩分でもおいしくいただけます。
 ★仕上げに粉茶、タイムやバジルの葉、ピンクペッパーをトッピングすると、一段と風味が増し彩りよく仕上がります。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

0.7

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物

169
カロリー

