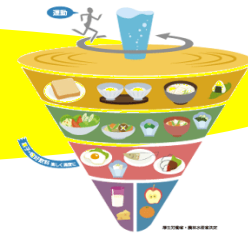
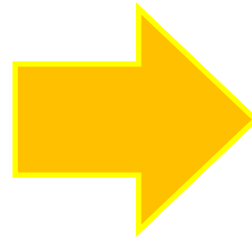
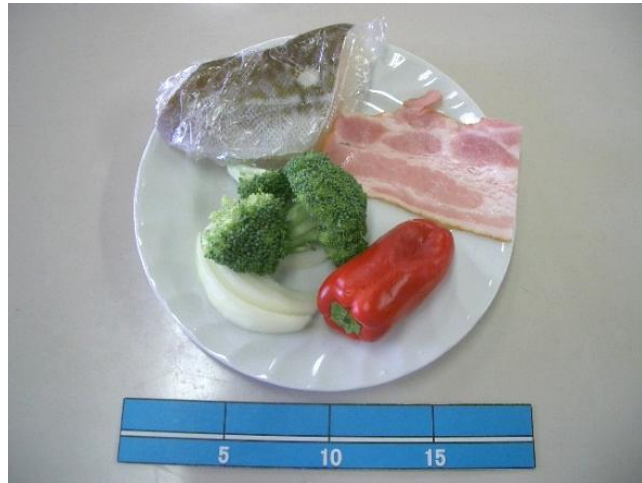


# 主菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ

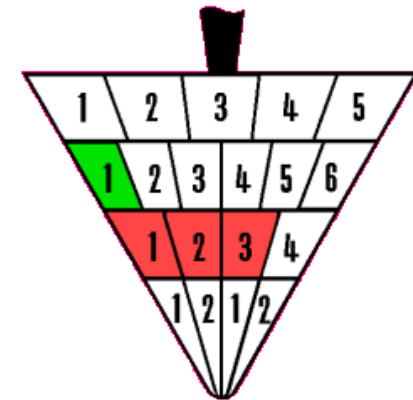


## ■ 白身魚のイタリアンソテー



野菜総重量 75g

食事バランスガイド  
 ・副菜 1つ(SV)  
 ・主菜 3つ(SV)  
 ～ 栄養価 ～  
 ・エネルギー 221kcal  
 ・タンパク質 17.6g  
 ・カルシウム 55mg  
 ・カリウム 477mg  
 ・食物繊維総量 2.0g  
 ・食塩相当量 0.7g



## ■ 白身魚のイタリアンソテー ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
生たら	1切れ
塩・こしょう	各少々
小麦粉	少々
A 溶き卵	1/4個
└ 小麦粉	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2
玉ねぎ	20g
赤ピーマン	30g
ブロッコリー	25g
ベーコン	1/2枚
白ワイン	大さじ1/2
酢	小さじ1/4

### < 作り方 >

①生たらは塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶし、Aを混ぜた衣をつけて、オリーブ油大さじ2/3で香ばしくソテーする。衣をつけて、オリーブ油大さじ2/5で香ばしくソテーする。

②ソースを作る。

\*玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、ベーコンは5mm角に切る。

\*鍋にオリーブ油大さじ1/3を熱し、中火で野菜とベーコンを炒め、しんなりしたら白ワイン、を加えふたをして5分ほど蒸し煮し、最後に塩、こしょうで味を整え、酢を加える。

③お皿に①を盛り付け、②のソースをかける。

### ★ ポイント ★

- ・ソテーにかけるソースには野菜を多くし、白ワインや酢を使うことで、塩分控えめのメイン料理となっています。

