

* ぶりのソテートマトソースがけ *



材料 (2人分)

ぶり：70g×2切れ
酒：小さじ2
塩：小さじ1/5
こしょう：少々
オリーブ油：小さじ1/2
トマト：100g
A〔しょうゆ：小さじ1
　　〕オリーブ油：小さじ1/2
ブロッコリー：40g

栄養価

エネルギー：223kcal　塩分：1.1g

作り方

- ① ぶりは酒をふってしばらく置く。
- ② トマトは皮をむいて1cm角に切る。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、ゆでる。
- ④ フライパンにトマトとAを入れて火にかける。
- ⑤ トマトが煮崩れかけたら火を止め取り出す。
- ⑥ ぶりの水気をふき、塩とこしょうをふる。
- ⑦ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、ぶりを焼く。
- ⑧ ぶりが焼けたらお皿に盛り、ブロッコリーを添え、トマトソースをかける。

ポイント

ぶりは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きのある脂肪酸を多く含む食品です。トマトソースはほんのりしょうゆ風味で魚にも合いやすい味付けになっています。