

魚料理 白身魚のラタトゥーユ添え



材料(2人分)	
白身魚(1切れ70g)	2切
小麦粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
玉葱	1/4個
ピーマン	1/2個
茄子	1/2個
大豆水煮	20g
A トマト	1/4個
ダイストマト缶	150ml
オリーブオイル	大さじ1/4
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2強
プチトマト	2個
ローズマリー	2枚

【作り方】

- ①白身魚は塩・こしょうを振り、小麦粉をつけておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①の白身魚をソテーし、皿に盛り付ける。
- ③Aのラタトゥーユを作る。
玉葱・ピーマン・茄子は小さめの角切りにする。トマトは適当な大きさに切る。
- ④鍋にオリーブオイルを入れ、玉葱を加え、しんなりするまで炒め、他の野菜(トマト以外)と大豆を入れ、一緒に炒める。
- ⑤油が回ってきたらトマトとトマト缶、塩、砂糖を加え、蓋をして約15分煮込む。
- ⑥②の白身魚にラタトゥーユをかけ、半分にしたプチトマトとローズマリーを添えて完成。

1人分の栄養量: 174Kcal 糖質7.2g 蛋白質16.2g 塩分1.9g