



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.170

お魚と野菜を使った減塩レシピ

白身魚のレモンチーズソース



1人分の野菜使用量 52g

材料 4人分

白身魚（タラなど）… 4切れ（400g）
 塩 …… 小さじ1/3（2g）
 こしょう …… 少々
 薄力粉 …… 小さじ4
 サラダ油 …… 小さじ4
 ミニトマト …… 20個
 A 粉チーズ …… 大さじ2
 ガーリックパウダー …… 少々
 マヨネーズ …… 大さじ2
 レモン汁 …… 小さじ2
 生パセリのみじん切り …… 8g

- ①白身魚の両面に塩・こしょうをふる。ミニトマトは半分に切り、パセリはみじん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- ③白身魚に薄力粉を薄くまぶす。フライパンでサラダ油を熱し、皮目から焼いて両面をカリッと焼き上げる。
- ④フライパンの空いた部分にミニトマトを並べ、軽く火を通す。
- ⑤白身魚とミニトマトを器に盛り付け、白身魚の上に②のソースをかけ、パセリを散らす。

おすすめポイント♥

粉チーズのうま味とレモンの酸味でコクがありながらさっぱりとした味わいに仕上がります。レモンチーズソースは鶏肉のソテーや野菜サラダにもおすすめです。



■1人分の栄養量

エネルギー 188kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.3g 食塩相当量 1.0g カルシウム 84mg 食物繊維 0.9g

▲弘前市食生活改善推進員について