

## 旬の魚料理！ 鯛のポワレ

鯛の美味しい時期は、晩秋から春にかけてです。

鯛に含まれている脂質は、身体によい効果があり、積極的に摂りたい不飽和脂肪酸が多くを占めています。その中でも青魚に多く含まれる DHA や EPA が鯛にも含まれています。抗血栓作用があり、血中の脂質バランスを整えるなどの効果があります。



### 【材料】（1人分）

食 品		分 量
鯛		1切れ（80g）
塩		少々
こしょう		少々
小麦粉		適宜
オリーブ油		小さじ1杯強
ローズマリー		適宜
じゃがいも		70g
アスパラガス		20g
ミニトマト		25g
塩		少々
ソ ー ス	有塩バター	10g
	オリーブ油	小さじ1杯強
	濃口しょうゆ	小さじ1杯

### 【栄養価】（1人分）

エネルギー	392Kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	25.8g
塩分	1.8g

### 【ポワレの作り方】

1. フライパンにオリーブ油を熱し、ローズマリーをいれ、香りが立ったらとりだしておく。
2. 魚に塩、こしょうをふり、皮目に小麦粉をまぶし、1のフライパンで皮目からパリッとするまで焼き、裏返して火を通す。焼いた魚はとりだしておく。

### 【ソースの作り方】

1. 魚を焼いたあと、同じフライパンでバターを熱し、オリーブ油、しょうゆを加え、かきまぜながらソースを作る。



### 【付け合わせの作り方】

1. ジャガイモは、よく水洗いし、食べやすい大きさに切りラップしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。(1人分 600W で4～5分)
2. アスパラガスは、よく水洗いし、4～5 cmに切り、ミニトマトはよく水洗いして、天板かアルミホイルの上に乗せて、オーブントースターで7～8分程度焼く。
3. ジャガイモ、アスパラガス、ミニトマトは塩を軽くふっておく。



### 【盛りつけ】

皿にソースを敷き、ポワレ、ローズマリーを盛り付け、さらに付け合わせの野菜を盛り付ける。

