

3月のレシピ

魚のガーリックソテー

一宮町食生活改善会

〈材 料〉	〈4人分〉
タラ、サワラなどの切り身	4切れ
塩・こしょう	少々
米粉（小麦粉）	10g
オリーブ油	大さじ1
にんにく	1かけ
セロリ	1本
人参	30g
ピーマン	2個
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1/2
パセリ	1枝
にんにくチップ	少々

〈作り方〉

- ① 魚は水気をおさえ、塩、こしょうをふる。
- ② にんにくはつぶす。セロリは筋を取り、4～5センチ長さの斜め薄切り、人参、ピーマンはせん切りにする。パセリはみじん切り、水にさらして絞る。
- ③ 魚に米粉または小麦粉をまぶす。フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが立ったらにんにくを取り出し、魚を両面焼き、皿に盛る。
- ④ 空いたフライパンに、にんにくを戻してセロリ、人参、ピーマンを炒め、マヨネーズ、粒マスタードを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 魚の脇に盛り付け、パセリ、にんにくチップを散らす。

フライパンひとつで簡単に主菜、副菜を作れます。
淡白な魚をにんにく風味のオイルでカリッと焼き、野菜をソテーします。グリーンアスパラや絹さやなど旬の野菜で応用してみてください。

