

白身魚のオクラソース煮



栄養価(1人分)

エネルギー 405kcal、たんぱく質 19.5g

脂質 5.0g、食塩相当量 2.0g

材料(2人分)

オクラ	120g	サラダ油	大さじ1/2(6g)
玉葱	100g	コンソメ	5g
トマト缶(カット)	50g	水	200ml
にんにく	5g	食塩	1.5g
桜エビ	3g	レモン果汁	2.5g
◎白身魚(70g)	2切	ごはん	300g
◎レモン果汁	小さじ1		
◎小麦粉	小さじ1(3g)		
◎サラダ油	小さじ1/2(2g)		

作り方

1. オクラはガクを取り除いて8mm幅の小口切り、玉葱とにんにくはみじん切り、桜エビは軽く洗う。
2. 白身魚は、レモン汁をかけて5～10分おいて水気を拭き、塩こしょう(分量外)を振って小麦粉を薄くまぶす。
フライパンにサラダ油を入れて熱し、白身魚を入れて両面を香ばしく焼く。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、玉葱とにんにくを入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらトマト缶と桜エビを加え、水気がなくなるまで炒める。
4. 水、コンソメを加えてひと煮立ちさせ、オクラを加えて中火で5分程煮る。
とろみが出てきたら食塩で味を調え、2の白身魚を加えて弱火で5～7分程煮て味をなじませたらレモン汁を入れて軽く混ぜる。
5. 皿にご飯と白身魚を盛り、ソースをかける。

