



白身魚のバジルソテー

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・凍 までら切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・じゃがいも	1個	2個
・ぶなしめじ	1パック(100g)	1パック(180g)
・バジルオイルソース	1袋(25g)	2袋(50g)
・バターソース	1個(7g)	2個(14g)
【家庭で用意】		
・水	大さじ2	大さじ4
・オリーブオイル	大さじ1・小さじ1	大さじ2・小さじ2

(栄養成分1人前(214g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】 284kcal 【蛋】 11.8g 【脂】 21.3g 【炭】 15.9g 【塩】 1.8g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
バジルオイルソース	●	●						
バターソース		●						

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。
※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。
※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

お好みで粉パセリをプラスしても◎。ソースの量は
お好みで調節してください。

【下ごしらえ】

までら切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。
袋にまでら切身とバジルオイルソースを入れてなじませておきます。

- 1 ジャがいもは小さめの乱切りに、ぶなしめじは石づきを切り落として軽くほぐします。
- 2 耐熱皿に①を並べ、上から水を回しかけます。ふんわりラップをし、電子レンジで約4分加熱します。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、弱~中火で漬け込んだまでら切身を皮面から焼きます。両面ともに焼き目が付き、中まで火が通ったら一旦皿に取り出します。
- 4 までら切身を漬け込んでいた袋に②を入れて揉み込み、再度オリーブオイルを熱したフライパンに加えて全体に火が通るまで炒めます。
- 5 フライパンにまでら切身を戻し、バターソースを加えて全体になじませたらできあがり。