



食改さんの簡単おすすめレシピ

「魚のフライ ラタトゥイユソース」



8月31日は
野菜の日です

食生活改善推進員

小坂ふみ子さん (左)

土屋 静代さん (右)

【材料】(2人分)

- 魚の切り身 70g × 2切れ
- 塩、こしょう 少々
- 小麦粉、溶き卵 適量
- パン粉、揚げ油 適量
- 完熟トマト 1/2 個 (80g)
- たまねぎ 1/4 個 (50g)
- なす 1/2 本 (35g)
- ズッキーニ 1/5 本 (20g)
- 黄パプリカ 1/6 個 (25g)
- 赤パプリカ 1/6 個 (25g)
- にんにく 1/2 片 (3g)
- オリーブ油 小さじ 2 強 (9g)
- トマトケチャップ 大さじ 1 弱 (15g)

【作り方】

- ① 魚はペーパータオルで余分な水分をふき、塩、こしょうをふる。
- ② 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温 (170℃) の油で揚げる。
- ③ 皮と種を取り除いたトマトと野菜は 1cm角のさいの目切りにする。
- ④ ラタトゥイユソースを作る。鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で香りが出るまで炒め、トマト以外の野菜を加えて炒める。
- ⑤ トマト、トマトケチャップを加えて煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ②の魚を器に盛りつけ、⑤のラタトゥイユソースを添える。

<コメント>

ラタトゥイユソースはフライ以外のお魚料理、お肉料理のソースとしても抜群です。ラタトゥイユソースだけで 1 食分の野菜がとれる、野菜たっぷりのメニューです。