

超

美味

県産品料理 レシピ

社会医療法人三愛会 大分三愛メディカルセンター

しば はら なお こ
芝 原 奈保子

1. タチウオのきのこソテー



タチウオは大分の国東半島でたくさんとれる白身の魚です。これを使って今回はきのこ野菜をケチャップソースに仕立て、タチウオにからめた一品です。

表 1	表 3	表 5	表 6	調味料	合計
0.25	2.0	0.25	0.1	0.2	2.8

一人分あたりのエネルギー 240kcal

▶ 作り方

1. タチウオに塩、こしょうをしてしばらくおき小麦粉をまんべんなくまぶしつけサラダ油をしいたフライパンでムニエルにする（焼く）。
2. にんにくをみじん切りにして、サラダ油で炒め香りが出たら千切りのにんじん、玉葱、小房にしたしめじ、えのきの順で炒める。材料がひたひたになるくらいの水を入れしばらく煮込みケチャップ、コンソメの調味料を入れさらに煮込む。
3. 1 を器に盛り付け、2 のきのこソースをかける。

▶ 材料（2人分）

タチウオ切り身 2切れ(120g)
塩、こしょう 少々
小麦粉 10g
サラダ油 4g

★きのこソース

しめじ 20g
えのき 20g
玉葱 20g
にんじん 20g
にんにく 1かけ
サラダ油 1g
ケチャップ 20g
コンソメ(顆粒) 小さじ1



釣り系にかかった太刀魚



最も一般的な太刀魚の塩焼き