

白身魚のグリーンソース

～当院で提供している料理のレシピをご紹介します～

材料(4人分)

-メイン-

- ・白身魚70g:4切
- ・塩:1g
- ・コショウ:少々
- ・薄力粉:小さじ2杯
- ・無塩バター:10g
(ムニエル用)

-ソース-

- ・グリーンピース:80g
- ・赤パプリカ:1/2個
- ・黄パプリカ:1/2個
- ・牛乳:100ml
- ・無塩バター:20g
- ・水:20ml
- ・薄力粉:小さじ2杯
- ・塩:1g
- ・コショウ:少々
- ・コンソメ:小さじ3/2杯

栄養価(一人分)

エネルギー:261kcal
たんぱく質:21.4g
脂質:14.6g
炭水化物:16.4g
塩分量:1g



作り方

- 1.グリーンピースを十分柔らかくなるまで塩茹でする。ザルにあげて水気を切る。
- 2.フードプロセッサーにしっかりとかけて、なめらかにする。その後裏ごしして薄皮を取り除く。
- 3.鍋に戻して弱火で温め、バターと牛乳を加えてよく混ぜ合わせ塩、コショウ、コンソメで味を調える。
- 4.パプリカはさっと茹でておく。
- 5.魚の切り身に塩、コショウを振り薄力粉をまぶす。
- 6.フライパンにバターを入れ中火で溶かし④を両面焼きムニエルにする。
- 7.③④⑥を器に盛り付けたら完成！