

大塚病院栄養科 レシピカード

本日お出ししている料理を家庭用に作りやすくアレンジしています

鯖のマルセイユソースがけ

エネルギー
265kcal

塩分
2.2g

たんぱく質
16g

調理時間
(目安)
40分

脂質
15g



《作り方》

〔鯖を揚げる〕

- 1 鯖に塩・こしょうをふり、下味をつけます。
- 2 1に小麦粉をつけて180℃の油でカラッと揚げます。

〔マルセイユソースをつくる〕

- 1 タマネギはみじん切り、セロリは1.5mmスライス、パセリはみじん切りにします。
- 2 厚手の鍋にバターを入れ、タマネギ・セロリを炒めます。
- 3 タマネギの色が変わるまでじっくり炒めたら、ホールトマト缶詰又は皮むきトマトをつぶしながら入れ、トマトケチャップ、ウスターソースを入れ煮込みます。
- 4 塩・こしょうで味を調えます。
- 5 揚げたさばの上にマルセイユソースをかけ、パセリを散らします。

〔1人分〕

	(g)
鯖	70
塩	0.5
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油(揚げ油)	適量
☆マルセイユソース	
たまねぎ	40
セロリ	5
マッシュルーム(缶詰)	10
バター	2
ホールトマト缶詰	20
トマトケチャップ	20
ウスターソース	0.3
塩	0.5
こしょう	少々
刻みパセリ	適量