



かつおのムニエル おくらチーズソース

さっぱり味の初鯨だから美味しい、ヘルシー&ボリュームムニエル♪



カロリー
201kcal
(1人分)
調理時間
約18分

材 料
(4人分)

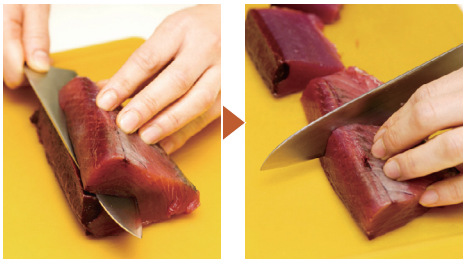
- かつお.....350g
- 塩・コショウ 少々
- 薄力粉.....適量
- バター.....15g

- <ソース>
- おくら.....6本
 - モッツアレラチーズ (又はプロセスチーズ) 50g
 - プチトマト.....6個
 - バター.....10g
 - レモン汁.....大さじ1と1/2
 - 塩.....少々

作り方

1

かつおは身が厚くなりすぎないように4等分に切る。



2

塩・コショウで下味をつけて、薄力粉を全体にまぶす。



3

フライパンにバターを熱し、2のかつおを全面焼いて器に取り出す。(身が分厚い場合は、蓋をして中火で蒸し焼きにして中まで火を通します)



4

おくらは、斜め切りにして3等分にする。モッツアレラチーズは1.5cm角に切る。プチトマトはへたをとって、半分に切る。



5

3のフライパンにバターを入れ、おくらを炒める。



6

おくらに火が通ったら、モッツアレラチーズとプチトマトを加えてさっと炒める。



7

レモン汁を入れて、塩で味を整え、3のかつおの上にかける。

栄養価

- かつおのビタミンD+チーズのカルシウムで、骨粗鬆症予防の効果UP。
- レモン汁とおくらは、疲労回復効果が期待できます。

ワンポイントアドバイス

- 魚を焼いた後そのままソースを作るので、フライパンは焦げ付きにくい表面加工のものを使ってください。
- 6でチーズを加えたら、手早く炒め、チーズが溶けだしたらすぐに7の味付けをして火を止め、器に盛ります。プチトマトは熟していない固めのものがベストです。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。