

【白身魚のタブナードソース】

材料 (4人分)

白身魚の切り身	4切れ	
塩こしょう	少々	
薄力粉	適量	
バター	10g	
A	黒オリーブ	100g
	アンチョビフィレ	4切れ
	オリーブ油	大さじ3
	アーモンド	5粒
	ニンニク	1片
	ケッパー	10粒
じゃが芋	2個	
牛乳	1/4カップ	
黒こしょう	少々	
赤・黄パプリカ	各1/2個	
パセリ	適量	



作り方

- ① Aの材料をフードプロセッサーに入れ、少し粒が残るまで回す。
- ② じゃが芋は皮を剥いて茹で、フォーク等で潰す。鍋で火をかけながら牛乳を加えて伸ばし、黒こしょうを振る。
- ③ 赤・黄パプリカはヘタと種を除き縦に切る。
- ④ 白身魚に塩こしょうを振って下味をつけ薄力粉をまぶす。余分な薄力粉ははたいて落とす。
- ⑤ フライパンにバターを入れて中火で熱し、③を炒める。塩こしょうをふり、焼き色がついたら取り出す。
- ⑥ 同じフライパンに④を並べて焼く。両面に焼き色がつき火が通ったら取り出す。
- ⑦ 皿に②のマッシュポテトを平らに広げ、上に⑥をのせる。①のタブナードソースをかけ、パプリカを飾り、刻んだパセリを散らす。

エネルギー 325 kcal、タンパク質 18.7 g、塩分 1.7 g (1人分)