

減塩レシピ：主菜

「鱈のムニエルオレンジビネガーソース」

カレー粉などのスパイスや酢をきかせたソースで少ない塩分でも満足感のある 1 品になります。

<主な材料・2人分>

・鱈 (3枚おろし)	4枚
・塩	少々
・カレー粉	小さじ 1/3
・小麦粉	適量
・オリーブ油	大さじ 1
・イタリアンパセリ	適量
<オレンジソース>	
・オレンジ	1/2 個
・玉葱	1/4 個
・人参	1/4 本
・セロリ	1/2 本
・白ワイン	1/4 カップ
・白ワインビネガー	大さじ 2
・塩	ひとつまみ
・砂糖	小さじ 1
・オリーブ油	大さじ 1

<作り方>

- ① オレンジは薄皮をむいて果肉と果汁を取る。玉葱、人参、セロリは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて弱火にかけ、玉葱、人参、セロリを炒める。しんなりしてきたら白ワインビネガーを加え、ひと煮立ちさせて酸味を飛ばす。白ワインを加えて煮詰め、オレンジを加えて混ぜながら軽く煮込む。塩、砂糖で味をととのえる。
- ③ 鱈に塩をふり、少し置いた後、余分な水分を拭き取る。バットに小麦粉とカレー粉をふり、鱈全体についたら余分な粉を払う。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、鱈の身側を下にして入れ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、皮目を焼く。
- ⑤ 皿に鱈の上にオレンジソースをかけ、イタリアンパセリを飾る。

(1人分)

エネルギー 243kcal 蛋白質 13g 塩分 1.0g

