

血圧が気になる方へ

たらのムニエル トマトソースがけ



管理栄養士のレシピ No.82

ナトリウムの排泄を助けるカリウムが豊富に含まれているトマト、交感神経を抑制する作用があり高血圧の予防に効果的であるタウリンが含まれているタラを使用しました。

トマトの酸味をきかせることで塩分控えめでも物足りなさを感じないソースとなっています。



1人分 エネルギー92kcal 塩分0.8g (調理時間 20分)

材料 (2人分)

たら	…2切れ
塩 (たら用)	…少々※
小麦粉	…適量
オリーブ油	…小さじ1
<トマトソース>	
トマト缶(カット)	…120g
玉ねぎ	…80g
にんにく	…2g
オリーブ油	…小さじ1
塩	…ひとつまみ※
<付け合わせ>	
レタス	…40g

※少々→親指と人差し指の先でつまんだ量。約0.6g
ひとつまみ→親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量。約1g

作り方

- ①たらは塩 (たら用) で下味をつけ、5分程おく。
- ②玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③フライパンにトマトソース用のオリーブ油とにんにくを中火で熱し、香りが立つまで炒める。
- ④玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒めた後、トマト缶と塩を加え、5分程煮込む。
- ⑤たらに小麦粉を薄くまぶして、余分な粉をはたき、フライパンにオリーブ油を中火で熱し、たらの両面にこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ⑥皿にサニーレタスを盛り、たらをのせ、トマトソースをかけて完成。