

ほうれんそうと魚介のソテー

調理時間:10分

材料(2人分)	使用量
ほうれんそう	1/2 束(150g)
(冷凍)シーフードミックス	100g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
ポン酢	小さじ 2/3
有塩バター	小さじ1



作り方

- ① ほうれんそうを3~4cmに切る。(アクが気になる場合は先に下茹でする。)
- ② シーフードミックスを解凍し、キッチンペーパーで水気をふきとってからこしょうをふり、小麦粉を薄くはたく。
- ③ フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れ、②を中火で炒める。
- ④ さらに①を入れて炒め、火が通ったらバターを加えて加熱する。
- ⑤ 火を止めて、ポン酢をかけて完成。

アピールポイント

- ・シーフードミックスを使うことで、簡単に作れます。(生の魚介類を使ってもOK!)
- ・ほうれんそうの代わりに小松菜やチンゲン菜などの青菜でも代用可能です。

1人当たりの栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	6.3g
食塩相当量	0.7g

減塩のコツ!

- ◎しょうゆの代わりにポン酢を使うことで、減塩になります。
- ◎にんにくやバターの風味が料理のアクセントになります。