

カレー風味の鯖とソテーした大きめ野菜がベストマッチ

夏野菜と鯖のタンドリー風



【1人分の野菜量】約105g



【1人分の栄養価】

エネルギー	385Kcal
脂質	20.3g
塩分	1.3g

材 料（4人分）

鯖（切り身・骨付き）	80g×4切れ
塩	小さじ1/3
〔カレー粉	大さじ2
〔小麦粉	大さじ4
オリーブ油	大さじ1
じゃがいも	2個
人参	60g
玉ねぎ	1個
スナップエンドウ	40g
ブロッコリー	100g
ニンニク（薄切り）	1片
オリーブ油	大さじ1
レモン	1/2個
塩	少々
胡椒	少々

作り方

- ① 鯖は塩を全体にふり5分おく。水気をふき、カレー粉と小麦粉を混ぜたものをまぶす。
- ② じゃがいもは皮つきのまま、縦半分に切ったものを横に3等分する。人参も皮付きのまま縦半分に切ったものを横に3等分する。玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。スナップエンドウは、下の筋だけとる。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 野菜は蒸し器でやや固めの仕上がりに蒸す。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、③の野菜を焼き、塩、胡椒をし、一度取り出しておく。オリーブ油を足して鯖を焼く。スライスしたんにくも並べ焦がさないよう焼く。
- ⑤ 皿に鯖と野菜を盛り付けニンニクを散らす。切ったレモンを添える。

▼料理のポイント

青魚は塩をふってしばらく置き、表面の水分を取り除くことで臭みが取れます。カレー粉も青魚の臭みを抑えてくれ、カレーの香が食欲をそそります。野菜を蒸してからオイルで焼きますが、少し歯ごたえを残して仕上げましょう。

▼鯖とじゃがいもの栄養

鯖の脂にはI PAやE PAが豊富に含まれ、悪玉コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

じゃがいもは風邪の予防や疲労回復に役立つビタミンCが多く含まれます。

じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているので加熱しても壊れにくい特徴があります。