

レシピ: “さくらますのグリーンティーソース添え”

準備時間

5
分

“さくらますのグリーンティーソース添え”

調理時間

10
分

分量

1
人分



材料・ソース（1人分）

作り方

材料

さくらます 1切
塩 0.1g
こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ1/2
白ワイン 小さじ1
ローリエ 1枚
バター 小さじ1/4

ソース

新たまねぎ（みじん切り） 小さじ1（3g）
ヨーグルト 小さじ2（10g）
オリーブオイル 少々
粉茶 少々
塩 0.3g
砂糖 0.4g
こしょう 少々

- ①クッキングシートの上に魚をのせ、塩こしょう（こしょうはやや多め）、オリーブオイル、白ワインをふりかける。
- ②1をフライパンに入れ、ローリエをのせて蓋をし、弱～中火で7分間蒸し焼きにする。
- ③魚を加熱している間にソースを作る。
みじん切りにしたたまねぎ、ヨーグルト、オリーブオイル、粉末茶、調味料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。
- ④魚に火が通ったらバターをのせて風味をつける。
- ⑤魚を皿に盛り付け、ソースを添えてできあがり。

<お料理メモ>

★さくらますのかわりに鮭やタラもおすすめです。
★魚に火が通ってからバターをのせることでコクと適度な塩味がプラスされ、少ない塩分でもおいしくいただけます。
★仕上げに粉茶、タイムやバジルの葉、ピンクペッパーをトッピングすると、一段と風味が増し彩りよく仕上がります。

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



169
カロリー

0.7

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物