



真鯛のポシェ



材料(2人分)

- 鯛(又はさわら、白身の魚など)…2切(80g×2)
- あさり…90g(砂出ししておく)
- A ● 新玉ねぎ(うすい輪切り)…50g
- 新にんじん(うすい輪切り)…30g
- セロリ(うすい小口切り)…25g
- 味の素 干し貝柱スープ…小さじ山1杯(4g)
- 水…180cc
- ミントマト…4個
- セロリの葉(きざむ)…大さじ2

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリをうすく切ります。スライサーを使うと便利です。(新玉ねぎと表示されていなくても今年の野菜がやわらかく甘みも強いのでおすすめです。)
- ② ①を鍋に入れ沸かします。
- ③ 鯛、あさり、ミニトマトを加え一度沸かしアクをすくいます。弱火にして沸かないくらいの火加減で10分程煮ます。途中、あざりが開いたら取り出します。



- ④ セロリの葉、途中で取り出したあざりを加え出来上がりです。(国産レモンがあれば超うす切りを1枚、魚と一緒に加えるのも良いです。)

栄養量

・エネルギー…150kcal	・脂 質…4.8g	・カルシウム…40.9mg	・食物繊維…1.5g
・たんぱく質…18.6g	・炭水化物…7.3g	・鉄 分…1.1mg	・食塩相当量…1.4g