



さんまのムニエルあさりソース



調理時間
20分

カロリー
352kcal

野菜摂取量
22g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

さんま	4尾
あさり	300g
トマト	1/2個
にんにく	1片
パセリ	適量
赤唐辛子	3本
種なしオリーブ(黒)	12粒
ケッパー	大さじ1
バター	20g
小麦粉	適量
白ワイン	50cc
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	各適量

作り方

1. さんま全体に小麦粉をまぶし、余分な粉を払い落とす。
2. フライパンにバターを入れて**中火**にかけ、(1)のさんまを入れて焼き色がついたら裏返し、中まで火を通して取り出す。
3. 別のフライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて**中火**にかけ、香りが出てきたらあさりと白ワインを加えてふたをする。蒸気が上がったなら**弱火**にし、あさりの口が開くまで加熱する。トマト、オリーブ、ケッパーを加え、塩、こしょうで味を調えて煮詰める。
4. 器にさんまとあさりソースを盛り、パセリを散らす。

下準備

- さんまは頭を切り落とし、3枚におろしてからきれいに洗い、水気を拭き取り3等分にする。両面に塩をふる。
- あさは砂抜きをしておく。
- トマト、パセリ、にんにくはみじん切りにしておく。
- 赤唐辛子は種を取っておく。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフト ウルトラフライパン27.0cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン料理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。