

鯛のハーブソテー フレッシュトマトソース添え

🕒 調理時間: 15分

1人分のカロリー<301Kcal>

🌿 材料 (2人分)



鯛	80g×2切れ
塩、こしょう	各少々
にんにく	1かけ
ローズマリー	適量
タイム	適量
オリーブオイル	大さじ2
【フレッシュトマトソース】	
にんにく	小さじ1
オリーブ	2個
パセリ	大さじ1
トマト	大1個
オリーブオイル	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

🌿 作り方

- 鯛は塩、こしょうする。にんにくはつぶす。
- ビニール袋に1とローズマリー、タイム、オリーブオイルを入れてしばらく漬け込む(20~30分)
- 【フレッシュトマトソース】を作る。にんにく、オリーブ、パセリはみじん切りにする。トマトは2cmの角切りにする。鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて中火にかけ、にんにくの香りが出てくればオリーブ、トマトを加えて煮詰めて塩、こしょうで味をととのえパセリを散らす。
- 別の鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鯛を皮目を下にしてフタをしながら両面焼き色をつける。
- 器に4の鯛を盛りつけ3のフレッシュトマトソースをかける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆魚は鯛以外の魚でも代用できる。
- ◆魚は漬ける時間が長いとよりおいしく仕上がる。
- ◆フレッシュトマトソースはあまり煮込みすぎるとトマトの食感がなくなるので注意する。