



2020年5月

白魚ときのこのソテー、サラダ (材料: 2人前) 【CAND キッチン No.3】



～材料 A (サラダ) ～

ベビーリーフ (ルッコラ等)	: 40 g
生ハム	: 20 g (4 枚)
エビ	: 100 g (4 尾)
片栗粉 (下ごしらえ用)	: 適量
塩 (下ごしらえ用)	: 適量

～材料 B (白魚ときのこのソテー) ～

白魚	: 20 g
舞茸	: 40 g
マッシュルーム	: 40 g (3 個)
椎茸	: 40 g (中 2 個)
ニンニク	: 6 g (1 片)
鷹の爪	: 1 本
オリーブオイル	: 小さじ 4
イタリアンパセリ	: 少量
塩	: 少々

～材料 C (フレンチドレッシング) ～

ワインビネガー	: 小さじ 4
砂糖 (上白糖)	: 小さじ 3
サラダ油	: 小さじ 4
塩	: 少々
黒コショウ	: 少々

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 280 kcal
たんぱく質	: 16 g
脂質	: 20 g
炭水化物	: 9 g
食塩相当量	: 0.6 g

～手順 A～

1. ベビーリーフは、水洗いし水気を切っておく
2. エビは、殻と背ワタを取り除く
3. ボウルにエビのむき身と片栗粉と塩を加え揉みこみ、水で洗い流す
4. 3で下処理したエビを塩ゆでする
5. 茹で上がったら、茹で汁からすぐには取り出さずに冷ましてから取り出す

～手順 B (白魚ときのこのソテー) ～

1. 舞茸は一口大にさき、椎茸とマッシュルームは 2 mm 幅でスライスする
2. ニンニクはみじん切りにする
3. イタリアンパセリはみじん切りにしておく
4. 白魚は水洗いし、塩ゆでする
5. フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクと鷹の爪を加え、弱火で加熱し油に香りを移す
6. 5のフライパンに1のきのこ類と塩を全て加え、ふたをして蒸し炒めする
7. きのこ類がしんなりして、火が通ったら、4の塩ゆでした白魚と3のイタリアンパセリを加え、混ぜ合わせる
8. 最後に、塩 (分量外) で味を調整して完成



## ～手順 C (フレンチドレッシング) ～

1. ボウルにワインビネガーと砂糖、塩、黒コショウを混ぜ合わせる
2. 砂糖と塩が溶けたら、サラダ油を加え攪拌する

## ～手順 (盛り合わせ) ～

1. 最後に、手順 A と B で調理した食材を盛りつけ、手順 C のドレッシングをかけて完成です。

## <栄養ポイント!!>

ベビーリーフ (ルッコラ、レッドビート、ターサイ、エンダイブ等) に多く含まれるβカロテンやキノコ類 (特に舞茸) に多く含まれるビタミン D は脂溶性ビタミンであるため油と同時に摂取すると吸収効率が上がります。そのため、ベビーリーフにはフレンチドレッシングをかけ、キノコ類はソテーにより、吸収効率を上げる工夫をしました。また、ビタミン D は、日光を浴びることにより体内で合成されるビタミンですが、外出自粛で日光に当たる機会が低下しているため、自発的に摂取していくと良いと思います。