

春野菜と鯖の ガーリック炒め

春野菜は甘みがあり、旨みもあるので
薄味でも美味しくいただけます。

材料 (2人分)

【1人分：282kcal 塩分：0.7g】

鯖	2切れ
新じゃがいも	小2個
新たまねぎ	中1/2個
アスパラガス	2本
スナップエンドウ	4本
ミニトマト	4個
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々
塩	小さじ1/4
小麦粉	大さじ1

作り方

- 1 鯖は一口大に切り、塩(分量外)をふり30分程度置く。
- 2 キッチンペーパーで鯖の水気をふきとり、小麦粉をつける。
- 3 新じゃがいもは皮付きのまま乱切りにし、耐熱容器に入れラップをして、600Wで5分加熱する。
- 4 新たまねぎは、くし切りにする。
- 5 アスパラガスは一口大に切り、スナップエンドウはすじをとり、沸騰したお湯で一緒に3分湯がく。
- 6 フライパンにオリーブオイル、つぶしたにんにくを入れ中火にかける。2と3を入れ、焼き色がついたら一旦取り出す。
- 7 同じフライパンに、4と5、ミニトマトを入れ、3分程炒める。
- 8 6を戻し入れ、焦げ付かないように注意し、2分程炒め、塩とこしょうで味付けをして完成。

Point

新じゃがいもは、先に加熱しておく
と、中はほくほく、外はカリッ
と美味しく仕上がります。
春野菜は、さっと湯がいて必要以
上に加熱しないようにしましょう。

詳しくはこちら

済生会熊本病院予防医療センターの
クックパッドアカウントをご覧ください。

