

白身魚のトマトソースかけ



適塩前 <1人分>

エネルギー 167 kcal
食塩相当量 1.6 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 142 kcal
食塩相当量 0.6 g

マイナス
1.0 g

材料 <2人分>

適塩前

白身魚 100 g
薄力粉 10 g
塩 0.4 g
オリーブ油（小さじ1/2） 2 g
じゃが芋 50 g
ブロッコリー 60 g
パプリカ 60 g
オリーブ油 7 g
ケチャップ 70 g

にんにく（チューブ） 1.4 g
塩 0.2 g
こしょう 0.4 g

(Before)

適塩後

白身魚 100 g
薄力粉 10 g
塩 0.4 g
オリーブ油（小さじ1/2） 2 g
じゃが芋 50 g
ブロッコリー 60 g
パプリカ 60 g
オリーブ油 7 g

A トマト缶 120 g
A にんにく（チューブ） 1.4 g
A 塩 0.4 g
A こしょう 0.2 g
パセリ 0.1 g

(After)

作り方

- ① じゃが芋は5mm幅のいちょう切りにし、下茹でを行う。
パプリカは1cmの角の角切りに切る。ブロッコリーは子房に分けて、下茹でを行う。
- ② 白身魚は水気をふき取り、両面に塩を振った後、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、白身魚を並べる。両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鍋にじゃが芋、パプリカ、ブロッコリーを加え炒める。じゃがいもが透き通ったら、Aを加え、弱めの中火で5分ほど煮込む。
- ⑤ 蓋を取り、じゃがいもが柔らかくなったら火を消す。
- ⑥ お皿に③の魚を盛り付けた後、ソースをかけ、パセリをちらす。

適塩ポイント Tekien Point

- ケチャップからトマト水煮に変えることによって、塩分量を減らしました。

