

カツオのセサミペーストソテー



栄養価(1人分) (白ペーストのみをのせた場合)

エネルギー	280kcal
蛋白質	29.0g
脂質	16.9g
塩分	1.1g
野菜使用量	70g

作り方

- ①カツオは厚いそぎ切りにして、塩こしょうをして薄力粉を薄くまぶします。
- ②フライパンにオリーブ油を熱してカツオをいれ、両面にこんがりとした焼き色をつけます。
- ③カツオをグリルにのせてペーストをのせて強火で1～2分焼き、多少ペーストをこんがり焼きます。
- ④醤油バターソースの材料を、カツオを焼いたフライパンの余分な油をふきとり、フライパンの中で合わせてソースを作ります。
- ⑤お好みに応じソースをかけていただきます。

材料(1人分)

- カツオ 50g
- 塩 0.7g
- こしょう 少々
- 薄力粉 1.5g
- オリーブ油 5g
- レモン 1/4個

●白ペースト

- 白すりごま 6g
- 白ごま 3g
- バジルペースト3g
- マヨネーズ 2g
- 白ワイン 3g

●黒ペースト

- 黒すりごま 6g
- 黒ごま 3g
- マスタード 1g
- マヨネーズ 1g
- 白ワイン 3g

●醤油バターソース

- バター 4g
- 白ワイン3g
- しょうゆ 少々

付け合せ

- こふき芋 50g
- パプリカソテー 20g