



主菜

マグロのミルクケチャップ煮



レシピ考案者 伊藤須美子



エネルギー	248 kcal
たんぱく質	22.5 g
カルシウム	149 mg
食塩相当量	1.1 g



<工夫点・料理のポイント> 栄養素を無駄なく摂取できるように、魚の煮汁はソースに、付け合わせの小松菜の煮汁はじゃが芋に使用した。DHA、EPAが多い魚料理は、火を通し過ぎないこと。とろみのある牛乳とケチャップのソースがよく合います



材料 2人分量 (g)

作り方



調理時間 30分(含付け合わせ調理時間)

トンボマグロ	140g
塩	少々(0.4g)
コショウ	少々(0.2g)
上新粉	小さじ2弱(5g)
オリーブ油	小さじ1強(6g)
おろしにんにく	2g
A水	30cc
A牛乳	80cc
Aケチャップ	大さじ2弱(30g)
小松菜	80g
水	30cc
牛乳	60cc
塩	少々(0.4g)
砂糖	小さじ1弱(2g)
バター	4g
じゃが芋	100g
水	50cc

- ① マグロを1人70gの切身に切って、塩、コショウをふっておく。
- ② フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて中火にかけ、①のマグロの切身に上新粉をうすくまぶしてから、裏表こんがり焼き色がつくまで焼いて取り出しておく。
- ③ ②のフライパンにAを混ぜ合わせてから加えて火にかけ、中火で少し煮つめてからマグロをもどし、タレとからめて1~2分煮る。

- ④ 皿にマグロを盛りつけ、付け合わせのマッシュポテトと小松菜を添える。

<主菜のつけ合わせ>

- ① 小松菜を3cm長さに切る。じゃが芋は皮をむいていちよう切りにする。
- ② 鍋に水と牛乳、塩を加えて火にかけ沸騰したら砂糖とバター、小松菜を加えて2~3分煮て、火を止め、10分浸しておく。
- ③ 小松菜と煮汁を別の器に分けて取っておく。
- ④ 鍋に水50ccとじゃが芋のいちよう切りを入れて、ふたをして火にかけ、沸騰したら中火~弱火にして10分煮る。
- ⑤ ④に③の煮汁を加えて、じゃが芋が煮くずれるまで煮つめたら、マッシャーでつぶしてマッシュポテトを作る。