

鯛と新タマネギのワイン蒸し

材料	分量 (4人分)	作り方
鯛の切り身	4切れ	① 鯛は塩を振り、5分置く。 ② 水気を拭いて、皮に深さ1cmほどの切れ目を横に入れる。 ③ 新タマネギは、薄めのくし形、スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、ニンニクは潰して芯を取る。 ミニトマトはヘタを取って穴を1か所あける。 ④ フライパンにオリーブ油・ニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にする。 ⑤ 鯛は皮を下にして香ばしく焼けたらひっくり返す。 ⑥ 鯛を焼いて空いているところに新タマネギ・スナップエンドウ・ミニトマトを入れ、さっと炒めたらタイムをのせ、白ワインをふって蓋をし、4～5分蒸し焼きにする。
塩	小1/5	
ニンニク	1片	
白ワイン	大8	
新タマネギ	1個	
ミニトマト	16個	
タイム	4枚	
スナップエンドウ	12個	
オリーブ油	大2	

< 1人分の栄養量 >

エネルギー 345kcal

塩分 1.3g