

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## めかじきのソテー赤ワインソースかけ



エネルギー  
157Kcal



たんぱく質  
12.3g



脂質  
7.2g



塩分  
1.1g

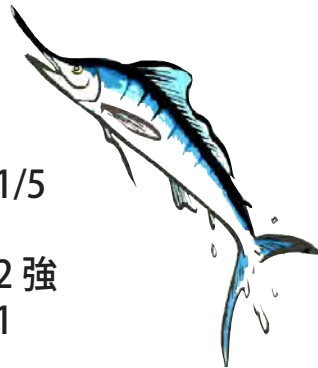


### ●作り方

- ① めかじきは水気を拭いて塩、胡椒をふる。小麦粉をまぶし、余分な粉は払っておく。いんげんはヘタとスジを取り茹でて斜め切り、赤パプリカは細切りし、サッと茹でる。
- ② フライパンに油を熱し魚を中火程度で片面焼き (\* 5 ~ 8分) 裏返し、中弱火にして更に香ばしく焼く (\* 3 ~ 5分)。  
\*注) 切り身の厚さで焼く時間は調節する。
- ③ 鍋に赤ワインを入れ沸騰したら砂糖、醤油、だし汁を加える。砂糖が溶けたら加熱を止め、酢を加える。
- ④ 皿にめかじき・いんげん・パプリカを盛り付け③の赤ワインソースをかける。

### ●材料 (4人分)

めかじき	4切れ
塩	小さじ 1/5
胡椒	少々
小麦粉	大さじ 2強
サラダ油	大さじ 1
いんげん	80g
赤パプリカ	20g
ソース (赤ワイン)	大さじ 2、醤油 大さじ 1.5、砂糖 大さじ 1弱、だし汁 大さじ 1.5、酢 大さじ 1強)



### ★ワンポイントアドバイス

めかじきの他に旬の魚(鯖・鮭等)や白身魚でも美味しく仕上がります。又、調味量に醤油を加えて飯に合う味になっていますが、ワイン等の酸味を加えることで少ない塩分でも風味が増します。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

