



『アスパラガスと白身魚のバターソース』

周南市産“アスパラガス”を使用しています。

アスパラガスと白身魚がバターソースと相性が良く、洋風のおかずとしていただけます。

【材料】(2人分)

アスパラガス	200g
白身魚(たら)	100g
サラダ油	小さじ2
バター	小さじ2
塩・こしょう	各少々
酒	小さじ1

【バターソース】

A	タマネギ(みじん切り)	小さじ1
	酒	100ml
	バター	30g
	水	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/6
	レモン汁	小さじ1/2
	こしょう	少々

【1人分の栄養価】

エネルギー:90kcal たんぱく質:3.1g 脂質:5.5g 炭水化物:6.4g カルシウム:47mg 食塩相当量:1.1g

【作り方】

- ①アスパラガスはがくを取り除き、熱湯で茹でて冷ます。穂先5cmを残し、残りは1cmの斜めに切る。
- ②白身魚は食べやすい大きさに切る。
- ③アスパラガスを油(半量)、バター(半量)で炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ④魚は塩、こしょうをして油(半量)、バター(半量)で両面を焼き、酒をふりかけアルコールをとばす。
- ⑤フライパンにタマネギのみじん切り、酒を入れ火にかけ、水分をとばす。水を加えて火を弱め、バターを2~3回に分けてよく混ぜてとろみをつける。レモン汁、こしょう、しょうゆで味を調える。
- ⑥器にアスパラガスを敷いて魚を乗せ、アスパラガスの穂先を立てかけてバターソースを流す。

