白身魚のパン粉焼きラタトゥイユソース

バジル風味の白身魚に数種類の野菜とトマトの旨味が凝縮したソースをかけたメニューです。

ベジ活 野菜摂取量　1人約103g

【２人分】

［パン粉焼き］

白身魚・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2切
酒（下味用）・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
塩（下味用）・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

薄力粉（バッター液用）・・・・・・大さじ2
水（バッター液用）・・・・・・・・・・・大さじ2
※バッター液は魚に絡むくらいの濃度にして、ゆるくなり過ぎないように注意して下さい。

パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
乾燥バジル・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
※スプレーオイルを使ってオーブンで焼いてもヘルシーに仕上がります。

［ラタトゥイユソース］

オリーブ油（炒め用）・・・・・・・・・・適量
みじん切りにんにく（炒め用）・・適量

ズッキーニ（角切り）・・・・・・・・・・・15g
玉ねぎ（角切り）・・・・・・・・・・・・・・・10g
レッドピーマン（角切り）・・・・・・・5g
イエローピーマン（角切り）・・・・・5g
人参（角切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・5g
ダイストマト缶・・・・・・・・・・・・・90g
顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ1弱
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・適量

［付け合わせ］

キャベツ＆グリーンカール・・適量

① 野菜をそれぞれカットする。
ズッキーニ・玉ねぎ
２種ピーマン・人参⇒角切り
キャベツ　　⇒千切り
グリーンカール　⇒ざく切り

② 魚は下味に漬けておき、薄力粉と水でバッター液を作っておく。パン粉はバジルと合わせておく。

③ パン粉焼きを作る。
下味をつけた魚にバッター液を絡ませて、バジルと合わせたパン粉をまぶす。フライパンにオリーブ油をひいて、魚を焼く。

④ ソースを作る。
フライパンにオリーブ油をしき、みじん切りにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。香りが出たら玉ねぎを入れ、しんなりしたら、ズッキーニ、2種ピーマン、人参を加えて炒め合わせる。野菜に火が通ったらダイストマト、コンソメを入れて煮る。最後に味をみて、塩こしょうで味を調える。

⑤ お皿に付け合わせの野菜と③のパン粉焼きを盛り付け、魚に④のソースかける。