



# 野菜料理をプラス1品! ～白身魚のアップルソースがけ～

前橋市健康増進課

## 【材料】 4人分

白身魚	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	30 g
サラダ油	大さじ1
～アップルソース～	
りんご	小1個
たまねぎ	1/2個
にんにく	1片
しょうが	10 g
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1



## 【作り方】

- ①白身魚は塩・こしょうをしておく。
- ②りんごは皮のまま1/2はすりおろし、1/2個は5mm角に切る。  
玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③鍋に②を入れて火にかけ、アップルソースを作る
- ④①に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ⑤器に④を盛り付け、アップルソースをかける。

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

りんごを使ったソースで、魚や肉のソテーによく合います。りんごの酸味には疲労回復効果があります。料理にして食べるのもおすすめです。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
150	11.7	3.6	16.9	17	1.1
kcal	g	g	g	mg	g