

とびしま
おもてなしレシピ



2月●002

白菜ステーキのシーフードソース

★蒸し焼きで甘みを引き出した白菜は、
魚介のうま味とアンチョビの塩気のきいたソースにピッタリです。



飛島村 冬の食材

〈白菜〉

糖質が少なくカロリーが低いので、ダイエット向けの食材です。水分が多いですが、ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウム、イソチオシアネートなども含まれています。イソチオシアネートは、消化をよくする作用や、血栓ができるのを防いだり、ガンを予防する作用などが知られています。



白菜ステーキのシーフードソース

●材料(2人分)

白菜……………1/4株
オリーブ油……………大さじ1
シーフードミックス(冷凍)……………150g
塩・コショウ……………適量
トマトケチャップ……………大さじ1

A
アンチョビ(フィレ)……………5枚
にんにく……………1片
アーモンド(スライス)……………15g
粗びき黒コショウ……………適量

●作り方

- ①白菜は縦半分に切る。フライパンにオリーブ油を熱し、白菜を両面焼く。
- ②焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにし、一旦取り出す。
- ③アンチョビ・にんにくはみじん切りにする。
- ④②のフライパンにシーフードミックス・Aを入れて炒め、塩・コショウで味を調え、トマトケチャップをからめる。
- ⑤皿に②をのせ、④をかける。



〔レシピ監修・食材解説〕
料理研究家・栄養士 長田 純



〔お問い合わせ〕飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469