



ニンジンの 洋風 お好み焼き



ニンジンの成分のペクチンは余分な中性脂肪を体外に排泄する働きがあるため、血管を正常に保ち、高血圧、動脈硬化の予防に役立ちます。スズキはタンパク質が多く、脂溶性ビタミンAとDを豊富に含んでいます。

●材料 (2人分)

白身魚の切り身(スズキ) 1切れ、ニンジン 1本、塩 少々、こしょう 少々、薄力粉 大さじ1、卵 1個、オリーブオイル 適量、レモン 適量、イタリアンパセリ(あれば) 適量
(タルタルソース) 卵(固ゆで) 1個、ピクルス(瓶詰め) 3本、パセリ(あれば) 適量、マヨネーズ 大さじ5、牛乳または生クリーム 大さじ3、塩 適量、粒こしょう 適量 ※市販のタルタルソースでもよい

●作り方

- 1 白身魚は、骨や皮を取り除いて、2cm角に切る。
- 2 ニンジン(あれば)は細く千切りにし、ボウルに入れ、塩・こしょうをして1といっしょに手でよく合わせる。
- 3 2に薄力粉を加えて合わせ、溶き卵を加え、さらに混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、3を丸くのせて時々フライパンをゆすって両面をきつね色に焼く。
- 5 タルタルソースを作る。ゆで卵・ピクルス・パセリを細かく切って、マヨネーズ、牛乳または生クリームと混ぜ合わせ、塩・粒こしょうで味を調える。
- 6 焼きあがった4に5をかける。
- 7 皿に盛って、レモンとイタリアンパセリを添える。

ニンジンのβカロテンは油に溶けやすいため、栄養の吸収率がアップします。