

白身魚のカンダバーソースかけ



材 料 (1人分)

白身魚 約 60g (1切れ)
塩 少々
こしょう 少々
サラダ油 小さじ1

【 付け合わせ 】

島カボチャ 15g
しめじ 10g
まいたけ 10g
塩、こしょう 少々
サラダ油 小さじ1

【 カンダバーソース 】

(約 15 人分)

カンダバー 50g
水 300cc
固形コンソメ 1個
バター 10g

<水溶き片栗粉>

片栗粉 14g
水 22cc

作 り 方

【 カンダバーソース 】

- ① カンダバーは 5cm の長さに切っておく。
- ② 水を沸騰させ、固形コンソメ、バターを入れて溶かす。バターが溶けたら、カンダバーを加え、弱火で 5 分ほど煮る。
- ③ 粗熱を取った②をミキサーにかける
- ④ ③を再度火にかけ、沸騰直前に水溶き片栗粉を加えてとろみを調整して完成。

- ① 白身魚は両面に塩こしょうし、小さじ 1 のサラダ油をいれたフライパンで焼く。
- ② 島カボチャは薄くいちょう切りにし、サラダ油でさっと素揚げする。
- ③ 熱したフライパンに小さじ 1 のサラダ油をしき、しめじとまいたけを炒める。
- ④ しめじとまいたけに火が通ったら、②の島カボチャを加え、塩こしょうで味をつける。
- ⑤ 白身魚、島カボチャ、しめじ、まいたけをお皿に盛り付け、魚の上にカンダバーソースをかけて完成。

≪ 栄 養 価 ≫

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
106 kcal	12.6 g	9.7 g	2.0 g	0.6 g

島やサイの健康効果



カンダバー

ビタミン A、葉酸、食物繊維が豊富なため、整腸作用や肌荒れ改善に効果があります。



ワンポイント
アドバイス

カンダバーソースは冷蔵で 7 日ほどもつので、作り置きしておけば他の料理のソースとしても活用できます。