

## 主 菜 献立名： かじきまぐろとトマトのマヨネーズソテー

マヨネーズでカジキのパサパサ感が少なくなりしっとり美味しくなります！

### ●材料 (6人分)

かじきまぐろ	6切れ	ミニトマト	18個
塩	1g	新玉ねぎ	大1個
こしょう	少々	卵	2個
白ワイン	大さじ1	サラダ油	大さじ1と1/2
小麦粉	大さじ2		

A	マヨネーズ	大さじ2
	粒マスタード	大さじ1
	にんにく(すりおろし)	1かけ
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々

### ●作り方

- ① かじきは、ひと口大に切って塩・こしょう、白ワインをふりかける。  
余分な水分はふき取り、炒める直前に小麦粉をまぶしておく。
- ② ミニトマトは洗ってヘタを除き、玉ねぎは、7~8mmのくし形に切る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、割りほぐした卵液を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油大さじ1を足して、①のかじきの両面をこんがり焼く。
- ⑤ さらに、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらミニトマトとAを入れてさっと混ぜ合わせる。

### ●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
226	16.4	13.2	0.9