



## 鯛かぶとの宇和島パツア

主菜

副菜

397kcal 塩分1.6g

### 【材料(2人分)】

- 鯛かぶと(頭の部分)…2切れ
- 塩…適宜
- 塩・こしょう…少々
- にんにく…1かけ
- オリーブ油…大さじ2
- 酒(白ワイン)…200ml
- 100%みかんジュース…200ml
- トマトダイスカット缶…400g

### 【作り方】

- ①鯛のかぶとに塩をふってしばらくおく。
- ②大きな鍋に湯を沸かし、①をさっと湯通しし、ザルにあげて血合いやうろこなどをきれいにとる。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④②に軽く塩・こしょうをする。フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて加熱し香りが立ったら鯛のかぶとを入れて、両面焼き目をつける。
- ⑤切り口を下にして、酒、みかんジュース、トマト缶を加えて煮立て、弱火にしてふたをし煮込む。途中、煮汁をかけながら、煮汁にとろみがつき、汁気がなくなるまで煮込んだら盛りつける。



### ★アピールポイント★

アクアパツアを宇和島風にしようと、鯛とみかんジュースを使いました。塩分を控えるのに、うま味のあるトマトをたっぷり加えて、ソースをからめながらかぶとの身の部分を食べると、結構ボリュームがあります。