

美肌レシピ

子持ちカレイのソテー～卵黄トマトソース～

1人分
398kcal

材料/2人分

- ・カレイ(子持ち) 320g(1切れ160g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩・こしょう 適量
- [a]
 - ・卵黄 2ヶ
 - ・オリーブオイル 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ・トマト 100g(中1ヶ)
 - ・パセリ 10g
 - ・オリーブオイル 大さじ1



作り方

- ① カレイは、水気を取り、両面に塩・こしょうをしてから片栗粉をまぶし、余計な粉を落としておく。
- ② 熱したフライパンに、オリーブオイルをひき、カレイを皮目から先に、弱めの中火でこんがりど、中までしっかり火を通す。
- ③ [a] のトマトは5mmの角切り、パセリはみじん切りにし、卵黄・オリーブオイル・しょうゆと混ぜ合わせる。
- ④ お皿に、カレイの皮目を上にしてのせ、③のソースを上からかけたら出来上がり!

カレイ



冬から春にかけての産卵期は、卵がつまっていますので美味しい時期です!

高たんぱく

低脂肪

ビタミンB群

コラーゲン

+ 子持ちカレイは、さらに

ビタミンA

パントテン酸

を多く含みます。

肌荒れを防止します!

魚卵



豊富に含まれるビタミンAで肌の潤いを保ちます。

えんがわやヒシのつれ根、皮の部分

コラーゲンが豊富に含まれているので、肌に潤いを与え、シミ・シワを防ぐ。

今回のレシピに使用した、**トマト** と **パセリ** には、**ビタミンC**が多く含まれているので、さらに**美肌**が期待出来ます!

パントテン酸

- HDL(善玉)コレステロールを増やす
- ストレスへの抵抗力をつける
- 風邪をひきにくくする

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.htm> にて過去のレシピも公開中!!