

# すずき



栄養ミニ新聞

すずきは成長と共に呼び名が変わる出世魚です  
1～2年で25cm前後になったものは**せいご**、  
2～3年で30～40cm位のものは**ふっこ**と呼ば  
れ、4年以上で体長が60cmを超えるようなものを  
**すずき**と呼びます



## ★すずきのムニエル

### トマトオニオンソース★

《材料（2人分）》

すずき 2切れ  
塩コショウ 少々  
小麦粉 適量

●ソース●

トマト 1/2個  
玉ねぎ 1/2個  
にんにく 1片  
レモン汁 適量  
塩 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1  
オリーブオイル 中さじ1

◆付け合せ◆

いんげん 10本  
コーン 大さじ1  
バター 適量  
乾燥バジル

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切り、トマトは大きめのみじん切りにしておく
- ②すずきに塩コショウをふって下味をつけ、小麦粉をふる（余分な粉は落とす）
- ③フライパンにバターをひいて、皮の面から焼く
- ④焼き目がついたら裏返しフタをして中火で焼き、5分ほどしたら皿にとりあげる
- ⑤そのままのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、玉ねぎも炒める
- ⑥玉ねぎに色がついたらトマトを入れてさっと混ぜ合わせ、レモン汁・塩・しょうゆを入れて炒める
- ⑦付け合せのいんげん・コーンとバターを耐熱容器に入れ塩コショウをふりレンジで約2分加熱
- ⑧綺麗に盛り付けバジルをかければ完成★  
【1人分：210kcal、塩分2.3g】