

# ● インペリアルソースフィッシュ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	255kcal
たんぱく質	28g
カルシウム	28mg
食塩相当量	1.4g



## 材料 4人分

サーモン	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
薄力粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2

### <インペリアルソース>

シーフードミックス	100g
ムール貝(冷凍でもよい)	60g
マッシュルーム	20g
玉ねぎ	20g
セロリの茎	20g
サラダ油	小さじ1

### 【A】

水	1/4カップ
トマトケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
赤ワイン	小さじ2
塩	少々
パセリ	少々

## 作り方

- 1 サーモンは塩とこしょうをふって白ワインをからめます。しばらくおいて汁気をふき、薄力粉をまぶします。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、両面をこんがりと焦げ目がつくまでじっくり焼き、器に盛ります。
- 3 インペリアルソースを作ります。シーフードミックスはさっと熱湯に通します。マッシュルームと玉ねぎは薄切りにします。セロリの茎は筋を除いて薄切りにします。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎとセロリをしんなりとして甘みが出るくらいまで炒め、シーフードミックスとムール貝、マッシュルーム、【A】を加えて3~4分ほど煮ます。
- 5 ②に④をかけ、パセリを添えます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士  
松丸 奨先生

「インペリアルって、なんなの？」  
「"皇帝の"という意味だよ。皇帝み  
たいに立派な人になれば、この味が  
わかるようになるよ。」と、料理名を  
見ただけでも子どもたちは興味  
津々。その名の通り、シーフードミ  
ックスやムール貝をふんだんに使った  
贅沢なソースは、魚介のうま味がギ  
ュッと詰まったまるやかな味わい。  
いつもの魚のソテーも、皇帝のソー  
スをかければワンランク上のおいし  
さに変身します。