

お家で作ってみませんか♪

フライパン一つでお魚料理！

おかず：焼き物

メカジキのバターソテー

クセがないメカジキで子どもたちも食べやすく、
彩りもきれいな一品です♪

材 料（4人分）



・メカジキ	200g
A [・塩	2g
・こしょう	少々
・小麦粉	大さじ2
・赤ピーマン	1/4個
・黄ピーマン	1/4個
・バター	8g
B [・さとう	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1

作 り 方



- ① メカジキはAの調味料で下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- ② 赤ピーマン、黄ピーマンは8ミリ角に切る。
- ③ フライパンにバターと①のメカジキを入れ、中火で焼く。
- ④ メカジキに火が通ったら、②の野菜を加えて炒め、Bの調味料で味付けする。
- ⑤ 皿にメカジキと野菜を一緒に盛り付ける。

栄養価（1人分）

エネルギー88kcal / たんぱく質8.8g / 脂質4.4g / 塩分0.4g