

# GABAN®

## さわらのソテー キャベツソース



春を象徴するうまみたっぷりの魚にマスタード風味の少し酸味のあるキャベツソースを合わせて。

### 🍷 材料 (4人分)

さわら…400g

薄力粉…15g

GABAN® ナシゴレン(インドネシア炒飯)  
シーズニング…15g

GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…15ml

春キャベツ…180g

GABAN® 粒入マスタード…30g

白ワイン…30ml

チキンコンソメパウダー…3g

GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…15ml

GABAN® パプリカパウダー…適量

好みの付け合せ…適量

### 🍳 レシピ (所要時間:20分)

- ① キャベツは太めの千切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルEXを入れ、①をしんなりするまで炒め、白ワイン、チキンコンソメパウダーを入れて煮る。
- ③ ②の汁気がなくなったら、粒入マスタードを加えて混ぜる。
- ④ ボウルに薄力粉、ナシゴレンシーズニングを入れて混ぜ、さわらの表面にまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルEXを入れ、④を焼く。
- ⑥ 器にお好みの付け合わせ、⑤を盛りつけ、③を乗せ、パプリカパウダーをふる。