



鯛とあんかけ野菜レモン味

主菜

330kcal 塩分2.0g

【材料(2人分)】

- 鯛(皮付き)…200g
- 人参…15g
- 玉ねぎ…40g
- いんげん…20g
- 白菜…20g
- A ●だし汁(昆布・鰹節)…200ml
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- レモン汁…小さじ2
- 塩・こしょう…少々
- 片栗粉…大さじ強
- 水…大さじ1
- 油…大さじ弱

【作り方】

- ①鯛の皮面に切り込みを入れ、塩をふり10分おく。Aの調味料を合わせておく。
- ②白菜の白い部分、人参、玉ねぎ、だしをとった後の昆布をせん切りにする。葉の部分はざく切り、いんげんは斜め切りにする。
- ③鯛から出た水気はキッチンペーパーでふき、こしょうをふる。
- ④フライパンに油を熱し、鯛の皮目をパリッと焼き裏返して焦げ目がついたら皿に取る。
- ⑤同じフライパンに野菜を入れ、油が回ったらAを入れ、2分位煮て水溶き片栗粉を加える。とろみがついたら鯛に添える。

★アピールポイント★

鯛の新鮮さ、美味しさを活かして、レモンでさっぱり仕上げました。皮をパリッと焼くことで香ばしさも加わり良い味になると思います。また、鯛を崩してあんかけでご飯にも出来ます。

