



## 鯛のオリーブ焼きムニエル

主菜

286kcal 塩分0.1g

### 【材料 2 人分】

- 鯛切り身…2切れ(1切れ75g)
- オリーブ油…大さじ3
- パプリカ(赤・緑・黄)…各1個
- 玉ねぎ…小1個
- A
  - 酢…大さじ2
  - 砂糖…小さじ2
  - 片栗粉…大さじ1
- 添え野菜(トマト、パセリ、ゆずなど)

### 【作り方】

- ①パプリカ、玉ねぎはうす切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鯛の切り身を入れて中火で両面こげ目がつくまで焼く。
- ③焼いた鯛は盛りつける皿に移す。
- ④フライパンに①を入れて炒め、Aを合わせて加え、混ぜながら少し火を加える。③の鯛にかける。
- ⑤添えの野菜を飾りつける。



### ★アピールポイント★

寒い時は片栗粉の入ったあんをかけたムニエルが体を温めておいしくていいのでは、と作りました。

