



## 鯛のさっぱりオレンジソース

主菜

389kcal 塩分1.9g

### 【材料(2人分)】

- 鯛(切り身)…2切れ(80g×2)
- 塩・こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- サラダ油…大さじ2
- ベビーリーフ…40g
- 赤・黄パプリカ…各1/8個
- オレンジジュース…180ml
- だししょうゆ…大さじ2
- 生クリーム…大さじ2

### 【作り方】

- ①鯛の切り身を半分に切り軽く塩こしょうして、薄く片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。
- ②皿にベビーリーフと①の鯛を一緒に盛りつける。
- ③①のフライパンにオレンジジュースとだししょうゆを少し煮詰め、生クリームを混ぜてソースにする。
- ④②にスライスしたパプリカを飾り、ソースを周りに流しかける。

★アピールポイント★  
いろいろよく簡単にできます。

