



ねぎダレがポイント

ひらめのソテー レモンバターソース



作り方

- ① ヒラメの両面に塩コショウを振り、表面に薄力粉をまぶす。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、ヒラメを皮目から焼く。ヘラで押さえつけながら、中火で3分ほど焼き、皮がカリッとしたら裏返し、さらに2分ほど焼き、全体に火が通ったら器に取り出す。
 - ③ 空いたフライパンにバターを溶かし、Aを加えてひと煮立ちさせたら火を止め、②に回しかけて完成。
- ※ 付け合わせの野菜はお好みで。
ソテーにする場合は②と一緒に焼きます。

ひとしおPoint

香味野菜(ねぎ・生姜)
とごま油の香り

材料 (2人分)

◆ひらめ(切り身)	2切れ
◆塩こしょう(下味用)	少々
◆薄力粉	大さじ1
◆サラダ油	小さじ1
◆ <u>バター</u>	20g
◆しょうゆ	小さじ1
◆ <u>レモン汁</u>	大さじ1

A

(1人あたり)

エネルギー 223kcal 食塩 1.2g