

* さわらのレモン南蛮 *



栄養価

エネルギー: 205kcal 塩分: 1.2g

材料 (2人分)

さわら: 70g × 2切れ
酒: 小さじ2
片栗粉: 大さじ1・1/2
油: 小さじ1
たまねぎ: 50g
ミニトマト: 4個
A { 砂糖: 小さじ2
しょうゆ: 小さじ2
鶏がらスープの素: 小さじ1/3
レモン汁: 大さじ1
レタス: 20g

作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② 耐熱容器に A を入れて混ぜ合わせ、たまねぎを加えてラップをし、レンジでたまねぎがしんなりするまで加熱する。粗熱がとれたら、ミニトマトを加える。
- ③ さわらは一口大に切り、酒をふってしばらく置き、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、さわらを焼く。
- ⑤ レタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に敷く。
- ⑥ さわらが焼けたら、器に盛りつけ、②をかける。

さわらの他に、アジや鶏肉もおすすめです。

ポイント

さわらは揚げずにフライパンで焼くことで、カロリーを低くします。たまねぎは調味液に入れてレンジで加熱することで、味がしみ込み、調味液がたまねぎの水分で水っぽくなるのを防ぎます。