

たらのレモンバタームニエル

バターのコクとレモンの風味がたらの上品な旨味を引き立てます。

調理時間
15分
(冷蔵庫で
休ませる
時間は除く)

1人当たり
223kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・たら切身……………2切れ
- ・レモン……………1/2個
- ・バター……………大さじ1と1/2
- ・小麦粉……………適宜
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・塩・こしょう……………各適宜
- ・トマト……………1/2個
- ・サラダ菜……………2枚



●作り方

- ① たらは全体に塩をふり、冷蔵庫で15分休ませる。
レモンは1枚薄く切り、半分にする。残りは果汁を搾り、大さじ1分をとる。トマトは4等分に切り、サラダ菜はひとくち大にちぎる。
- ② たらから出てきた水分をしっかりとキッチンペーパーでふきとり、小麦粉を全体にはたく。
- ③ フライパンに油を熱し、中強火でたらの切身を焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にして焼く。
- ④ たらを皿に移し、フライパンをキッチンペーパーで軽くふきとる。バターを入れ弱火で溶かし、塩・こしょう、レモンの絞り汁大さじ1を加えて軽く煮詰め、たらにかける。トマトとサラダ菜、カットしたレモンを添える。

POINT① 薄力粉はできるだけ薄く、均一にはたくときれいに仕上がります。盛り付け時に表になる方から焼きましょう。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る