

いさきのポワレ

たっぷりのバターでふっくらと焼きます。レモンを加えてさっぱりどうぞ。

調理時間

15分

1人当り

220kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

●材料 (1人分)

- ・いさき 1尾
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・レモン汁 大さじ1
- ・バター 20g
- ・ズッキーニ 1/3本

●作り方

- ① いさきは3枚卸しにして、塩、こしょうをしてしばらく置く。
- ② ズッキーニはピーラーでうすく切る。
- ③ フライパンにバター1/3量を熱して②をさっと炒めて、塩、こしょうで味を調え、皿に盛る。
- ④ フライパンに残りのバター半量を熱し、①を皮目から焼く。皮目が焼けたら裏返して裏面も焼く。
- ⑤ ③の皿にいさきを盛る。
- ⑥ ④のフライパンに残りのバターとレモン汁を加えて熱し、塩、こしょうで味を調えてソースを作る。
- ⑦ ⑥のソースを⑤にかける。

POINT① いさきは皮目から焼き、いさきの表面のふちが白くなったら皮を傷つけないように丁寧に返します。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る