

3月のお手軽減塩レシピ

【白身魚のムニエル～野菜マリネ添え～】



通常より調味料を半分に控え、薄味でもレモン風味の野菜マリネを添えることによって、さっぱりと食べやすく野菜も摂れる一品です！

材料（2人分）



白身魚（タラ）2切れ

【今回はタラを使います。】

小麦粉	大2
パプリカ	1/6個
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/6個
バター	10g
レモン	2切れ（飾り用）
レモン汁	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩こしょう	適量

作り方

- ①：パプリカ、きゅうり、玉ねぎは小さめに切る
- ②：レモンは輪切りにし、残りは絞る
- ③：オリーブオイル、レモン汁、塩こしょう少々
と①を混ぜ合わせる
- ④：鱈の両面に塩こしょうを少々振る
- ⑤：全体に軽く小麦粉をまぶす
- ⑥：フライパンにバターを熱し、タラを弱火から
中火で焼き、裏返して両面焼く
- ⑦：焼けたらタラを皿に盛りつける
- ⑧：③をタラにかける
- ⑨：レモンを添えて完成

✨✨ 出来上がり！ ✨✨



1人分 食塩相当量 1.2g