

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	大さじ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人分の食塩相当量:1.2g】

- 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 タラ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。



できあがり！