

魚料理

真鯛のポワレ

<主な材料・4人分>

真鯛	4切れ
バター	20g
オリーブオイル	大さじ1
タイム	少々
レモン果汁	小さじ1

じゃがいも	1個
ズッキーニ	1本
アスパラ	4本
かぼちゃ	1/4個

レモン果汁	小さじ1
白ワイン	大さじ1
生クリーム	100ml
バター	10g
塩こしょう	



A

<作り方>

- ① じゃがいもは1 cmに薄切りにし、茹でる。アスパラは袴を取り、かぼちゃは薄切りにする。ズッキーニは皮を一部分皮むき器でむき0.5 cm幅で輪切りにする。塩こしょうし、グリルで焼く。
- ② 真鯛は余分な水けを拭き、塩こしょうで下味をする。フライパンにオリーブオイルとバター、タイムを入れ、熱し、真鯛を皮面から入れ焼く。焼き色がついたら裏返して、弱火にして火を中まで通す。レモン果汁を入れる。
- ③ 別の鍋にAを合わせ、混ぜながら一度沸騰させる。塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に③のソースを敷き、じゃがいもを敷き、②の真鯛をのせて、①のグリルした野菜を添える。

エネルギー 426 kcal 蛋白質 19.4 g 塩分 1.2 g