

白身魚のムニエルオレンジソース

<主な材料・2人分>

白身魚	2切れ
塩こしょう	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1

オレンジソース	
オレンジジュース	100ml
レモン汁	小さじ1/2
バター	50g
生クリーム	大さじ1
白ワイン	30ml

じゃがいも	1/3個
オレンジ	1/4個
イタリアンパセリ	適量



<作り方>

- ① オレンジソースを作る。鍋にオレンジジュースを入れ1/10になるまで煮詰める。
白ワインとレモン汁を入れて煮詰め、バターと生クリームを入れ、ホイッパーでとろみがつくまで混ぜる。
- ② 白身魚を真ん中で2つに切り、両面に塩こしょうし、小麦粉をふる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の白身魚を入れ焼き色がついたら、ひっくり返し、両面焼き中まで火を通す。
- ④ じゃがいもを薄切りにし、茹でる。
- ⑤ 皿に①のオレンジソースを敷き、④のじゃがいもを敷き、③の白身魚を盛り付ける。
- ⑥ オレンジの薄皮を除いて切り、1cm角に切り添える。イタリアンパセリを飾る。

エネルギー 364 kcal 蛋白質 17.3 g 塩分 1.7 g