

●カレイのムニエル レモンクリームソースがけ



エネルギー
202 kcal
たんぱく質
15.9g
カリウム
368mg
リン
187mg
食塩相当量
0.6g

ポイント

- ・下味の塩、こしょうは決まった分量を両面にしっかりと塗りこみましょう
- ・生クリームや牛乳の代わりにヨーhurtを使うことでカリウム、リンを抑えることができます

<材料（1人分）>

カレイ…70g
 塩…0.1g
 こしょう…0.01g
 小麦粉…6g（小2）
 オリーブ油…4g（小1）
 白ワイン…10g（小2）
 ヨーhurt…10g
 有塩バター…4g
 レモン汁…2.5g（小1/2）
 塩…0.2g
 こしょう…0.01g
 レモン…5g
 ブロッコリー…30g

- 1、カレイは酒（分量外）を振って臭みをとる
- 2、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でこぼす
- 3、1の水気を取り、塩・こしょうを振る
- 4、3に小麦粉をまぶし、油で熱したフライパンで両面を焼く
- 5、カレイを皿に取り出し、混ぜ合わせた調味料を4のフライパンに入れ、熱する
- 6、バターが溶けたらカレイの上からソースをかける
- 7、6の皿に水気をとったブロッコリーを添え、輪切りにしたレモンを飾る