

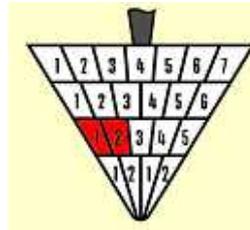
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 275

1人分の栄養価

鱈のソテー  
レモンドレッシング  
(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



主菜2つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 187kcal  
タンパク質 13.2g  
脂質 10.4g  
塩分 1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

生鱈... 2切れ  
塩... 小さじ2/5  
こしょう... 少々  
小麦粉... 大さじ2  
サラダ油... 大さじ1  
ブリーツレタス... 40g  
貝割れ菜... 5g  
レモン薄切り... 2枚

〔レモンドレッシング〕

a { レモン汁... 小さじ2  
酢... 小さじ2  
オリーブ油... 小さじ2  
にんにくすりおろし... 少々  
こしょう... 少々



作り方

鱈は塩、こしょうをし、小麦粉をつけ、フライパンに油を敷いて両面焼く。

aの材料でドレッシングを作る。

皿にブリーツレタス、貝割れ菜、レモンの薄切りを盛り、鱈を盛ってドレッシングをかける。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・市販のベビーリーフを使うと、洗ってそのまま利用できます。手軽なカット野菜は付け合せに便利です。
- ・ドレッシングは作り置きができます。冷蔵庫へ入れておいてサラダなどにも利用できます。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。