

かれいの しモンバタームニエル

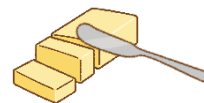


材料（2人分）

かれい 2切れ
(1切れ80g)
塩 2つまみ
こしょう 少々
米粉 大さじ2/3
油 小さじ1

【ソース】

有塩バター 10g
レモン汁 小さじ1



栄養価（1人分）

*付け合わせ除く

エネルギー	135 kcal
水分	66.1 g
たんぱく質	15.9 g
カリウム	271 mg
リン	163 mg
食塩	1.1 g

作り方

- ① かれいに塩、こしょうをふり、10分程度おく。
- ② 出てきた水気をキッチンペーパーでふき取り、両面に米粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、かれいを焼く。
- ④ 器に盛る。
- ⑤ フライパンをキッチンペーパーで軽くふき、バターを入れて弱火で加熱する。バターが薄いきつね色になったら火を止め、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤のソースを、かれいにかけて完成。

★ポイント★

- 小麦粉の代わりに米粉を使うことでカリウムを抑えられます
(大さじ1あたり：米粉4mg、小麦粉10mg)
- レモンの酸味を生かして、美味しく減塩♪
- バターを加えてコクとカロリーをUP！