

よこた内科クリニック通信 Vol.56



季節の変わり目はお天気が崩れることも多いですが、
家の中でも出来る運動を行うようにしましょう。

よこた内科クリニックです。



三度豆と鯛のレモンバターソテー



1人分当たり 181kcal 塩分 0.8g

作り方

- ① 鯛に塩、コショウ、酒を振って少し置いておく。
- ② レモン汁、醤油、バターは合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ、三度豆、エリンギを入れて焼く。
- ④ 野菜に少し火が通ったら鯛を入れて、両面焼く。
- ⑤ 鯛と野菜に火が通ったら、②を加え味付けする。
- ⑥ お皿に移し、レモンを添えて完成。

材料

1人分

鯛	1切	60g	エリンギ		30g
塩	一つまみ	0.3g	レモン汁	小1	5g
酒	小1/2	5g	しょうゆ	小1/2	2.5g
こしょう	少々	0.3g	バター	ほんの1かけ	1.5g
三度豆(さやいんげん)		30g	オリーブオイル	小1	5g
			レモン輪切り	1枚	10g