

ワインのお供に！

白身魚ソテーの 白ワインバターソース

20分

1人分あたり

439
kcal

DELISH
KITCHEN



ワインのお供に！ 白身魚ソテーの 白ワインバターソース

20分

1人分あたり
439
kcal



材料 (2人分)

鯛[切り身]	2切れ(160g)
薄力粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2
有塩バター	10g
レモン	2切れ
塩こしょう	少々

☆白ワインバターソース	
白ワイン	50cc
有塩バター	30g
塩	小さじ1/3
にんにく	1かけ

- 1 にんにくはみじん切りにする。
- 2 鯛は両面に塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにバター、サラダ油を入れて熱し、鯛を皮目から入れて中火できつね色になるまで焼く。裏返して同様にきつね色になるまで焼いて火を通し、取り出す。
- 4 3のフライパンに、にんにくを入れて香りが立ったら、残りの☆を加えてとろみが出るまで弱火で煮る。
- 5 器に白ワインバターソースをしき、鯛をのせ、レモンを添える。