

サッパリと上品な味わい！

鯛のレモン蒸し



15分

1人分
162 kcal

DELISH KITCHEN

ヨークベニマル

サッパリと上品な味わい！ 鯛のレモン蒸し

15分

1人分
162
kcal



材料 (2人分)

鯛	2切
玉ねぎ	1/2 個
ミニトマト	4 個
オリーブオイル	大さじ 1
塩こしょう	少々
レモン汁	大さじ 1

お好みで

レモン(輪切り)	2 枚
パセリ(みじん切り)	適量

☆下味

酒	大さじ 1
塩こしょう	少々

- 1 玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトはヘタをとる。
- 2 鯛は☆をふり 5 分おく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを焼き色がつくまで炒め、塩、こしょうをふる。しんなりしたら端によせる。
- 4 空いたところに②、ミニトマト、レモン汁を加え、ふたをし弱火で 5 分蒸し煮にする。器に盛り、お好みでレモン(輪切り)やパセリ(みじん切り)をのせる。