

シャンパンにぴったり！

# 牡蠣のソテー レモンおろし添え

15分

1人分あたり

117  
kcal

DELISH  
KITCHEN

# シャンパンにぴったり！ 牡蠣のソテー レモンおろし添え

15分

1人分あたり  
117  
kcal



## 材料（2人分）

牡蠣	8個 (120g)
大根	5cm (150g)
レモン [国産]	1/2 個
パクチー	3本
薄力粉	大さじ 1/2
有塩バター	10g
しょうゆ	小さじ 2
塩こしょう	少々

- 1 牡蠣は水を2～3回替えながら洗い、水気を切ってキッチンペーパーでふき取る。薄力粉を全体にまぶす。
- 2 レモンは果汁をしぼり、半分に切って果肉部分を削ぎ落とし、皮はすりおろす。大根はすりおろし、水気をしぼる。パクチーは刻む。
- 3 ボウルに大根おろし、レモンの果汁、レモンの皮を半量、パクチーを入れて混ぜる（レモンおろし）。
- 4 フライパンにバターを入れて熱し、溶けたら牡蠣を入れて両面に焼き色がついて火が通るまで弱めの中火で焼く。
- 5 しょうゆ、塩こしょうを加えて混ぜる。