

鯛のポワレ、エスニック風香草サラダ



カロリー: 196 kcal



食塩相当量: 0.6 g



調理時間: 20 分



材料

《 2人分 》

鯛	2切れ
塩、ホワイトペッパー	各少々
にんにく	1かけ
豆もやし	100g
しめじ	1/2株
バター	5g
【A】	
バジル(みじん切り)	2g
ミント(みじん切り)	0.5g
シブレット(みじん切り)	5g
コチュジャン	小さじ1
ナンプラー	小さじ2/3
レモン(搾り汁)	小さじ1/2
ワインビネガー	大さじ1
塩、ホワイトペッパー	各少々
すり白ごま	大さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1

作り方

- 鯛の皮目に切り込みを入れ、塩、ホワイトペッパーをふる。にんにくは薄切りにする。豆もやしは根を落とし3等分に切る。しめじは石づきを切り、小房にわける。【A】を合わせる。
- ビタクラフトの鍋に豆もやしと水大さじ3を入れてフタをし、中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にし、約2分加熱してザルに上げる。
- 2の鍋にバターをなじませて、にんにくを加え香りが出たら鯛を皮目から入れ、フタをして弱火でソテーし、皿に盛りつける。
- 3の鍋でしめじをソテーし、皿にしめじ、豆もやしを盛りつけ、【A】をかける。