

鱈とトマトのレモンバジルあえ



カロリー:
(1人分) **169 kcal**



食塩相当量:
(1人分) **0.5 g**



調理時間: **15 分**



材料

《 2人分 》

| | |
|-------------|--------|
| パプリカ(黄) | 1/4個 |
| 鱈(切り身) | 1尾 |
| 塩、ホワイトペッパー | 各少々 |
| 米粉 | 適量 |
| オリーブオイル | 小さじ1 |
| ペビーリーフ | 適量 |
| プチトマト | 6個 |
| 【A】 | |
| レモン | 1/2個分 |
| バジル | 20枚 |
| パルメザンチーズ(粉) | 大さじ1/2 |
| 塩、ホワイトペッパー | 各少々 |
| オリーブオイル | 60cc |

作り方

1. 【A】をミキサーにかけ、ドレッシングを作る。
2. パプリカは薄切りにして水気を切る。鱈は食べやすい大きさにそぎ切りして、軽く塩、ホワイトペッパーをふり、米粉をまぶし余分な粉をはたく。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、シズル状態まで加熱し、オリーブオイル(小さじ1)を入れて2の鱈をソテーする。
鱈、2のパプリカ、ペビーリーフ、プチトマトを盛りつけ、1のドレッシングをかける。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態