

## 鯛のムニエル・はまぐりの白ワインソース

🕒 調理時間: 10分

🍲 カロリー: 206 kcal  
(1人分)



### 材料

《 2人分 》

はまぐり(あさり)	6個
白ワイン	50cc
新たけのこ(水煮)	1/2個(50g)
プチトマト	4個
鯛(切り身)	2切れ (1切れ=100g)
塩、ホワイトペッパー	各少々
小麦粉	適量
無塩バター	10g×2個
パセリ(みじん切り)	適量
レモン(搾り汁)	1/4個分

### 作り方

1. はまぐり(あさり)は砂抜きをして洗う。  
ビタクラフトの鍋に、はまぐり(あさり)と白ワインを入れて中火にかける。  
蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にして、はまぐり(あさり)の口が開けば取り出し、スープも取っておく。
2. 新たけのこは薄切り、プチトマトは半分に切る。  
鯛は塩、ホワイトペッパーをふり、小麦粉を両面につけて余分な粉をはたく。
3. ビタクラフトのフライパンにフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱して、無塩バター(10g)をなじませる。  
鯛を皮目から入れて弱火にして5~6分加熱し、両面に焼き色をつけて、器に盛りつける。
4. 3のフライパンに新たけのこを入れて炒め、1のはまぐり(あさり)とスープ、無塩バター(10g)、プチトマトを加え、少し煮詰める。  
パセリ、レモン汁、塩、ホワイトペッパーで味をととのえ、3の鯛にスープごと彩りよく盛りつける。