



さわら

鯖のレモン焼き (又は、豚ロース肉のレモン焼き)



材料(鯖のレモン焼き/2人分)

- 鯖…2切(60g×2)
- A(● 塩…少々(0.2g))
- レモンうす切…2枚
- オリーブオイル…大さじ1
- ローリエ…1枚(生のものがあればなお良い)
- 葉付新玉ねぎ(又は新玉ねぎ)
…1/2玉 80g(1/4×2個)
- B(● 塩…少々(0.3g))
- あさり…1パック(160g)
- 水…大さじ2

栄養量	・エネルギー…191kcal	・脂質…12.0g	・カルシウム…44.1mg	・食物繊維…1.1g
	・たんぱく質…14.5g	・炭水化物…5.0g	・鉄分…1.8mg	・食塩相当量…1.1g

作り方



① 鯖にAの塩をします。全ての材料がちょうど入るくらいの大きさのフライパンで鯖を皮目からオリーブオイル大さじ1を使って焼きます。レモンうす切2枚、ローリエ1枚も一緒に入れます。ローリエは焦げやすいので香りが出たら一度取り出しておきます。



② 皮目に少し色が付いたらひっくり返し、新玉ねぎを入れBの塩を振ります。更に砂出して洗ったあさりを入れローリエを戻し、水大さじ2加え、ふたをします。中に蒸気がこもりあざりが開くまで待ちます。



③ あざりが開いたら魚を取り出し皿に盛り全体を軽く混ぜ、盛り付けます。煮汁を上からかけます。

豚ロース肉をレモンのうす切と一緒に焼く料理です



材料(豚ロース肉のレモン焼き/2人分)

- 豚ロース肉(ソテー用)…110g×2枚
- A(● 塩…1.2g ● こしょう…少々(0.2g))
- 油…大さじ1
- レモンうす切…2枚
- ローリエ…1枚
- にんにく…1/2片×2個
- バター…10g
- 葉付新玉ねぎ(又は新玉ねぎ)
…1/2玉 80g(1/4×2個)
- B(● 塩…少々(0.3g))
- スナックえんどう…80g

作り方



① 豚肉の両面にAの塩こしょうを振りかけます。



② フライパンを熱し、油大さじ1加え豚肉を焼きます。一緒ににんにく1/2片×2個、レモンのうす切2枚、ローリエ1枚も加えます。



③ 豚肉に色が付いたらひっくり返し、新玉ねぎを加えBの塩を振りかけます。バター10g加えふたをして弱めの中火にし、蒸し焼きにします。



④ 肉に火が通ったら皿に盛り付けます。別にゆでたスナックえんどうを添えます。