



# 真鯛のレモンマリネ



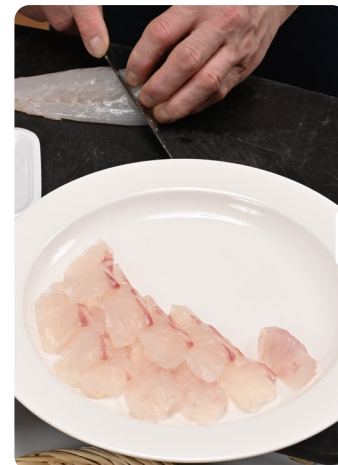
## 材料(2~3人分)

- 真鯛刺身…100g~150g
- 塩…1g
- A ● 国産レモン うす切…1/2個分
- オリーブオイル…大さじ2
- 新玉ねぎ…1/3個 輪切り
- 新にんじん…1/3本 うすい輪切り
- 春ピーマン…1/2個 輪切り
- 塩…1g
- 完熟トマト 小…1個 輪切り
- マッシュルーム…1個 輪切り
- バセリ、大葉など…少々
- アスパラガス…2本 ゆでる

※真鯛を100g使用し、二等分した場合の栄養量です。

**栄養量**  
 ・エネルギー…209kcal    ・脂 質…15.2g    ・鉄 分…0.5mg    ・食物繊維…3.1g  
 ・たんぱく質…11.9g    ・炭水化物…9.5g    ・ビタミンC…44mg    ・食塩相当量…1.1g

① 真鯛の刺身を皿に並べて塩1gを振ります。完熟トマト、マッシュルーム(なくともよい)を輪切りにして鯛の横に並べます。



② ①をフライパンに入れ中火にかけます。玉ねぎが透き通ってきたらピーマンを加え、塩1gを振りかけひと混ぜして①の鯛の上にかけてます。



③ そのまましばらく(5分くらい)おいて全体がなじんだら皿に盛り付け、バセリ、大葉などをちらします。アスパラガスなどあればゆでて添えます。

