

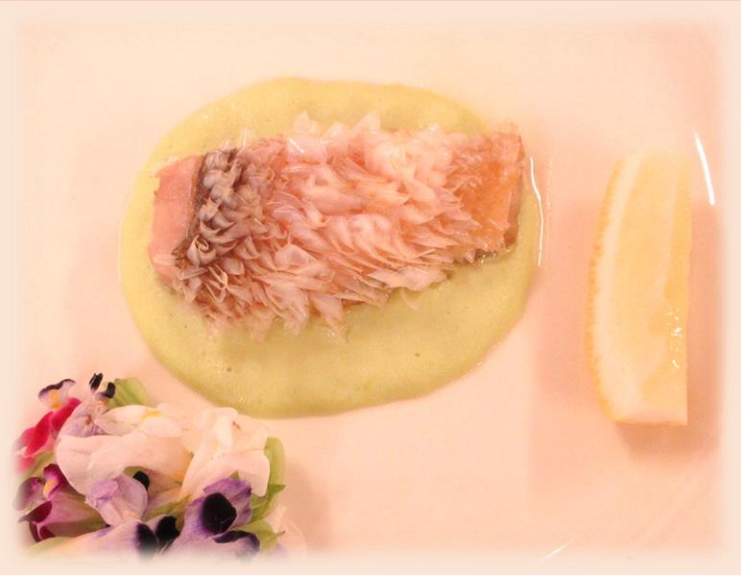
甘鯛の松笠焼き

140 kcal 蛋白質 9 g 塩分 0.4 g

美味しく減塩のコツ！

松笠焼きとは、魚のうろこを立てて松ぼっくりのように見立てた焼き物です。うろこごと食べられ、よい食感が楽しめます。

ソースは豆の甘みとレモン、ドレッシングを調和させることで減塩たれとなります。



材料（1人分）

甘鯛	40g
菜種油	適量
(A)グリーンピース（ゆで）	20g
(A)フレンチドレッシング	5g
(A)白ワイン	5g
(A)白こしょう	少々
(A)レモン汁	少々
レモンくし切り	1/8切れ

作り方

- 1 甘鯛を3枚おろしにし、うろこは付いたままにします。ペーパーで水分を十分に抜きます。
- 2 180℃前後の油を1の甘鯛の皮目にかけてうろこを逆立てるようにします。白く色付く程度を目安に油をかけ、身についた油はペーパーで拭きとります。
※温度が低いと逆立ちにくく何度もかけることになり油っぽい仕上がりになってしまいます。
- 3 茹でたグリーンピースと調味液Aをミキサーし、ソースにします。
- 4 3のソースの上に2の甘鯛をのせて完成です。
レモンをお好みでかけてお召し上がりください。

