

カレイのムニエル アーモンドソース



カレイは淡白で扱いやすい魚なので、和洋折衷の料理が楽しめます。香ばしいアーモンドソースでいただくオシャレなムニエルを作ってみませんか。

 所要時間 25分

 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

カレイ	2尾
白ワイン	大さじ1
バター	20g
スライスアーモンド	50g
レモン汁	大さじ1
レモンの薄切り	2枚
アスパラガス	2本
プチトマト	2個
塩	適量
コショウ	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	適量

下ごしらえ・準備

カレイは下処理が済んだものを用意します。皮つきでもOK！アスパラガスは根元の皮をむき、5cm幅に切りま

す。

作り方

- 1 カレイに塩・コショウを振り、小麦粉をまぶして余分な粉をはたきます。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱して、1とアスパラガスを焼きます。キツネ色になったら返して、弱火で中まで火を通します。仕上げに白ワインを振り、魚を取り出します。
- 3 2のフライパンにバターを入れスライスアーモンドをソテーします。アーモンドがキツネ色になるまで炒め、塩・コショウで味を調え、火を止めてからレモン汁を加えます。
- 4 2を皿に盛り、3のソースをかけ、レモンの薄切り、プチトマトを添えて彩りよく盛りつけます。

カレイは右側に頭がくるように盛り付けを。



高たんぱく・低脂肪で消化・吸収が良いので、病院食に良く利用されるほどのヘルシー食材です。高い抗酸化作用によって細胞を健康に保つビタミンEをたくさん含み、身離れも良く食べやすいので、積極的に利用してほしい魚です。