

～いわきを代表するさかな～  
常磐もの「ひらめ」  
おいしく食べようレシピ



いわき  
ひとしお

1人あたり

エネルギー  
268kcal

食塩1.2g

## ヒラメのソテー ～レモンバターソース～

### 材料

～2人前～		付け合わせ		
・ひらめ（切り身）	2切れ	・きのこ類	100g	
・塩（下味）	少々	・ミニトマト	3個	
・コショウ（下味）	少々	・ベビーリーフ	適宜	
・薄力粉	大さじ1	へそ	・バター	20g
・サラダ油	小さじ1	ソース	◎しょうゆ	小さじ1
		ス	◎レモン	大さじ1

### 作りかた

- ① ひらめの両面に塩コショウを振り、全体に薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひらめを皮目から焼く。ヘラで押さえつけながら中火で3分ほど焼き、皮がカリッとしたら裏返し、全体に火が通ったら、器に取り出す。
- ③ 空いたフライパンにバターを溶かし、◎を加えてひと煮立ちしたら、火を止めて②に回しかける。

※ 付け合わせの野菜やきのこはお好みで。ソテーする場合には②で一緒にフライパンに入れます。

※ 塩少々は、1人前を0.5gで計算しています。

