

2月ver.

減塩

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# たらのムニエル～カレー風味～

## 材料

【2人分】

たら	…2切(1切80g)
塩	…少々
こしょう	…少々
酒	…大さじ1
無塩バター	…40g
レモン	…スライス1枚(10g)
A〔カレー粉	…小さじ1
薄力粉	…大さじ1



1人分249kcal／塩分1.0g



## つくり方

- ①たらに酒をかけて10分おき、水気を拭き取る。
- ②たらの両面に塩、ホワイトペッパーをかけ、混ぜた《A》にまぶして余分な粉は落とす。
- ③フライパンにバターを入れて溶けたら②を加え、焼き色が付いたら裏返して弱火にして火が通るまで焼く。
- ④お皿に盛り、焼いた後の残り汁はソースとしてかけ、レモンを添える。



カレー粉の風味とレモンの酸味で、塩分が少なくても美味しくいただけます♪