

2025 年 12 月号

【料理名】 たらのもニエル レモンバターソース



【献立】

白菜とリンゴのサラダ

かぼちゃのポタージュ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 250 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2 人分）

生たら…… 2 切れ

まいたけ…… 1 パック

エリンギ…… 1 パック

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

バター……20g

A レモン汁……大さじ 3

A 蜂蜜……大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$

【作り方】

1. たらは塩小さじ $\frac{1}{3}$ を両面にふり、10 分おく。水気を拭いてこしょう少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。まいたけは小分けにし、エリンギは縦 4 つ割り、長さ半分にする。玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油大さじ 1 を熱し、①のたらとまいたけ、エリンギを入れ、中火で両面をこんがりと焼いて火を通し、器に盛る。
3. ②のフライパンにバターの半量を溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒める。A を加え、煮たったら残りのバターを加えて煮つめ、たらにかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。