

# タイのソテー レモン風味

メイン

## 材料 (2人分)

鯛	半身
「パセリ(みじん切り)	小さじ1
「にんにく(みじん切り)	小さじ1
「アンチョビ(みじん切り)	1枚
オリーブ油	適量
塩・こしょう	少々
レモン汁	小さじ1
ピンクペッパー	適量



## 作り方

1. 鯛を盛り付けやすい大きさにカットし、塩・こしょうする。
2. フライパンにオリーブ油をしき、皮目を下にして焼く。焼き色がついたら、裏面にも焼き色をつける。
3. 鯛を弱火で加熱してなかまで火をとおり、皿に盛る。
4. フライパンにオリーブ油を入れ、パセリ、にんにく、アンチョビをかるく焦がす。
5. 鯛にレモン汁をふり、4をオリーブ油ごとスプーンで全体にかけ、さらに、ピンクペッパーを散らす。

所要時間  
主な調理器具

30分  
フライパン