

## 🍷 🍲 サバの塩麴レモンバターソテー



塩麴とバターがよく合い、なぜかイタリアを感じる意外な美味しさです。  
ふっくらとしたサバをお楽しみいただけます。

調理時間：20分

カロリー：398Kcal (1人分)

塩分：3.0g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(2人分)

サバ(2切れ)、じゃがいも(2個)、赤パプリカ(1/4個)

**A** 塩麴(大さじ1と1/2)

**B** 小麦粉(大さじ1)、サラダ油(大さじ1)

バター(大さじ2)、レモン汁(大さじ1と1/2)

塩麴(小さじ1)

### 作り方

- 1 さばは**A**をまぶし、約5分置く。
- 2 じゃがいもは一口大に切り、ゆでた後、水気を飛ばし粉吹き芋にする。
- 3 パプリカは細切りし、さっと焼く。
- 4 ①のサバに**B**の小麦粉を付ける。
- 5 熱したフライパンにサラダ油を入れ、④のサバを弱火で両面を焼く。
- 6 ⑤のサバと②と③を盛りソースをかける。
- 7 フライパンにバター(大さじ2)を入れ、弱火でバターを溶かし、溶けたところに、レモン汁と塩麴を加える。