

## ●塩さばのレモンバターソースがけ

### 【材 料】(2人分)

・塩さば	: 半身	・小麦粉	: 適量
・バター(ソテー用)	: 10g	・レタス	: 適宜
・バター(ソース用)	: 10g	・トマト	: 適宜
・レモン	: 1/4個	・レモンの輪切り(飾り用)	: 1枚

### 【作り方】

- ① 半身の塩さばを使う。骨抜きを使って小骨を取ってから、さらに半分に切る。
 

**Point**→市販の塩さばの多くは、主にノルウェー産。脂のりが良い時期に漁獲し、冷凍して輸入されているため手に入りやすい。
- ② ①の塩さばの両面に小麦粉をふる。
 

**Point**→小麦粉をふると、表面がカリっとなり、ソースがよくからみおいしい。
- ③ フライパンにバターを熱し、②の塩さばを片面2～3分ずつ中火で焼く。焼き色がついたら皿に移しておく。
 

**Point**→身から焼くと、皮が縮まるのを防ぐことができる。

**Point**→身が崩れないよう動かさずにじっくり焼く。
- ④ ソースをつくる。塩さばを焼いたフライパンに、バターを入れてから火をつけ、レモンを絞って、弱火でこげないよう混ぜ合わせる。
 

**Point**→レモンの風味が好きな人は分量を増やしても。
- ⑤ ③の塩さばに、④のソースをかけ、輪切りにしたレモンをのせて完成。つけ合わせのレタスやトマトはお好みで。