

小鯛バター焼き 香梅ヨーグルトソース 色彩り野菜



【材 料】 (4人分)

小鯛	半身×4枚		
大根	1/4本	人参	1/2本
オレンジ	1個	キウイ	1個
貝割菜	1/2束	小麦粉	200g
オリーブオイル	適量	バター	50g
酒	100cc	塩・こしょう	適量

<香梅ヨーグルトソース>

飲むヨーグルト	180cc
梅干し	小4個 (やわらかめ)
煮切り酒	少々

【作り方】

- ① 大根、人参はスティックにして冷水にはなち、貝割菜は根元を落とす。
オレンジ、キウイは大きめの霰 (あられ) にしておく。
- ② 飲むヨーグルトに種を取り除いた梅干しと煮切り酒を入れソースを作る。
- ③ 骨抜きした小鯛に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを入れ皮面から焼き、両面が焼けたら、酒・バターを入れて、つやと香りを出す。
- ④ ③の焼き上がった鯛を皿に盛り、①の野菜、果物を添えて②の香梅ソースを掛け、初春の盛り付けとする。