

えんどう豆と春レタス、真鯛の網焼き



材料（4人分）所要時間 30分

えんどう豆(さやから取出したもの)	100 g
レタス	1/2 個
ベーコン	50 g
オリーブオイル	適量
バター	適量
みりん	適量
真鯛フィレ(50 gx4)	200 g
塩	少々
こしょう	少々
コーンスターチ	適量
イタリアンパセリ	適量

作り方

えんどう豆は、さやから豆を取り出しておく。

鍋にえんどう豆、オリーブオイル、塩少々を入れ、水を豆がつかるくらいまで加え、蓋をして蒸し煮にする。

2センチの長さに棒切りしたベーコンを、別の鍋を使ってバターで炒め、荒くちぎったレタスを加えて、さっと火を通す。

に を加えて塩、こしょうをふり、みりんと水溶きコーンスターチでとろみをつけ、バター大さじ1杯を入れて味を付ける。

鯛フィレは調理する15分位前に軽く塩をふり、水分を出しておく。クッキングペーパー、又は布で水分を取り、更に塩、こしょうをふり、網焼きにする。

皿の中央に を流し、網焼きにした鯛を上置き、イタリアンパセリを飾る。

ワンポイント

えんどう豆は、くたくたに煮すぎるとビタミンCなどが壊れるので、さっと加熱する。カロチンを効率良く摂るため、油と一緒に調理する。

食材について

えんどう豆はグリーンピースと同じもので、春から初夏にかけて出回ります。さやから出して売られているものもありますが、皮付きの方が実が柔らかく、香りも良いので、ぜひ、さや付きを楽しみましょう。

