

いつもの
おかずで！！

カフェ風ランチ

一人分 560 Kcal 塩分 2.1g

・鰹のレモンソテー・ミックスサラダ・胡麻和え・しそご飯・

鰹のレモンソテー 一人分

- ・鰹 小 1切れ・油 小さじ1/2杯
- ・醤油小さじ1/2杯・すりにんにく 少々
- ・レモン汁 小さじ1/2杯 ・レモン 一切れ
- ・スパゲティー 10g・バター 小さじ1/2杯
- ・ケチャップ 小さじ1杯・塩コショウ 少々
- ・パセリ 少々



<作り方>

- 1・鰹を醤油・にんにく・レモン汁に漬ける。
- 2・スパゲティーを茹でバターで炒め塩コショウ、ケチャップで味をつける。
- 3・フライパンに油を熱し1を入れ蓋をして途中返しながらか両面焼く。
- 4・3が焼きあがったら、ランチプレートにスパゲティーソテーとレモン、パセリと一緒に盛る。

