

甘酸っぱくておいしい♡ カレイのレモン焼き

塩焼きや照り焼きとは
また少し違った味付けで、
レモンの爽やかな酸味が新鮮！
漬け込んで焼くだけなので
調理もとっても簡単です♪



【4～5人分】

※作りやすい分量です。

- ・ カレイ…4切（240g）
※皮なし・骨なしの冷凍の
切り身が使いやすく便利◎

①

- ・ 米粉…12g
- ・ 片栗粉…6g
- ・ サラダ油…6g
- ・ 水…18g

②

- ・ レモン汁…16g
- ・ 砂糖…12g
- ・ しょうゆ…9g

【下準備】

- ・ カレイは冷凍のものを使う場合は、冷蔵庫へ置いておくなどして解凍しておく。
表面の水分を拭き取っておく。
- ・ ①はビニール袋に測り入れ、軽く揉んで合わせておく。②は耐熱皿に測り入れる。

【作り方】

- ①カレイを①のビニール袋に入れ、衣をまんべんなく絡ませる。
- ②テフロン加工のフライパンはそのまま、そうでない場合はクッキングシートを敷いて、両面がカリッとして中まで火が通るまで焼く。
- ③②の調味料をレンジで500W1分程度加熱する。出来上がった②にかけ、食べやすい大きさにほぐして完成！