

## ☆鯛のドライフルーツソース



材 料 (4人分)

○ 作り方

鯛の切り身	4切れ
片栗粉	適量
水	カップ2
白ワイン	大さじ2
ローリエ	1枚
レモンの輪切り	1枚

### ポン酢醤油ソース

(出来上がり約120cc)

### ドライフルーツソース

赤ワイン カップ1/2

ドライフルーツ

大さじ2

はちみつ 大さじ1

ポン酢醤油 60cc

- ① ドライフルーツソースの材料を鍋に入れ、中火で5分間煮詰める。冷ましボウルに移して、ポン酢醤油を加えて、ポン酢醤油ソースを作ります。
- ② 切り身にした鯛に塩と酒を軽く振り、ペーパータオルでふき取っておく。
- ③ ②の鯛に片栗粉をまぶす。鍋に水カップ2を沸かし、白ワイン、大さじ2、ローリエ1枚、レモンの輪切り1枚を加え、鯛を茹でる。
- ④ ③の鯛の水気を切って、器にのせて、ポン酢醤油ソースを周りにかける。飾りレモンを串型切りにして、飾る。
- ④ ブロッコリーを小房にして茹でて周りに飾る

\*ドライフルーツ 大さじ1は13gです

### 飾りレモン・ブロッコリー

・レモン 1/2個 ・ブロッコリー 30g