

アンコウのポアレ

エネルギー : 339kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

アンコウの身	600g
ベーコン	8枚
塩	適量
こしょう	適量
パプリカ赤・黄	各1/2個ずつ
グリーンアスパラ	4本
オリーブオイル	大さじ1
バター	30g
レモン汁	大さじ1
白ワイン	120cc
塩	少々
こしょう	少々

* 作り方 *

アンコウは塩、こしょうをしてベーコンで巻く。
つなぎに小麦粉を使うと、巻きやすくなる。
グリーンアスパラは2等分、パプリカは拍子切りにする。

フライパンを熱し、ベーコンを巻いたアンコウをのせ、
両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。
その後、白ワインを加え、アルコールをとばしたら皿に盛る。

アンコウを焼いたフライパンに、白ワイン、バター、
レモン汁、塩、こしょうを加え、一煮立ちさせ、ソースにする。
別のフライパンにオリーブオイルをひき、パプリカ、
グリーンアスパラを炒める

アンコウを皿に盛り付け、ソースをかけて出来上がり。

