

食材2つだけ!

めかじき

×

ピーマン



調理時間

15分

ガーリック醤油が味の決め手

めかじきのガーリックステーキ風

材料 (2人分)

めかじきの切り身 …… 2切れ

ピーマン …… 2個

○にんにくのすりおろし

…………… 小さじ1/2

○みりん …… 大さじ1/2

○酒 …… 大さじ1/2

○醤油 …… 大さじ1

塩・こしょう …… 少々

オリーブオイル …… 大さじ1

1 切る

ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取って半分に切る。めかじきは塩・こしょうをふる。

2 フライパンで焼く

フライパンにオリーブオイルの半量を入れて中火にかけ、ピーマンは両面に薄く焼き色がつくまで炒めて皿に取り出す。残りのオリーブオイルを入れ、めかじきを中火で両面しっかり焼く。フライパンに残った油をペーパータオルで拭き、○を入れてめかじきを裏返しながらかき混ぜ、皿に盛り付ける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索