

食材2つだけ!

タラ

×

小松菜

調理時間

15分



さっぱりしているのにコクもある!

タラと小松菜のバタポン

材 料 (2人分)

生タラ切り身 2切れ
小松菜 2株
塩、こしょう 少々
薄力粉 適量

○ポン酢 大さじ2
○しょうゆ 小さじ1
○みりん 小さじ1
○バター 10g
オリーブオイル 大さじ1

1 材料を切る

小松菜は根元を切ってから3cmの長さに切る。タラは塩、こしょうをふって薄力粉を薄くはたく。

2 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、小松菜をしんなりするまで炒め、塩、こしょうで味付けして皿に盛る。残りのオリーブオイルをフライパンに入れて中火にかけ、タラを両面に焼き色がつくまで焼く。

3 煮詰める

火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取る。○を入れて中火にかけ、汁けが半量になるまで煮詰め、皿に盛り付ける。



このお店のチラシが見られる!

Tokバイ

検索