

食材2つだけ!

たら

×

長ねぎ

調理時間

15分

旬のたらを香ばしいポン酢だれで たらのねぎだくソース

材 料 (2人分)

生たら切り身 2切れ
長ねぎ 1本
塩・こしょう 少々
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ1

○ポン酢 大さじ2
○しょうゆ 小さじ2
○みりん 小さじ2
○にんにくチューブ 5mm
○バター 10g

1 材料を切る

長ねぎはみじん切りにする。たらは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。片栗粉を薄くはたく。

2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、たらを焼き色がつくまでしっかりと焼き、皿に盛り付ける。

3 仕上げ

フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、長ねぎと○を入れて中火にかける。バターが溶けたら火を止め、2にかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索