



2019年

you
me
食材提供

6/5 (水) おさかなのソテー～サルサソース～ (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

- | | | | |
|-----|------------------------|---|--|
| A { | 白身魚切り身(皮付き) : 100g×2切れ | ① | トマトは粗みじんに切り、たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間以上なじませておく。 |
| | 塩・こしょう : 各適量 | ② | 魚の両面に塩・こしょうをふり、少しおいて小麦粉をまぶし、余分な粉をはたく。 |
| | 小麦粉 : 適量 | ③ | フライパンにオリーブオイルを強火で熱し、②の魚を入れ、蓋をして中火で焼く。 |
| | オリーブオイル : 大さじ2 | ④ | ③の魚の表面が白っぽくなってきたら、裏返して、蓋をせずにさらに2～3分こんがりなるまで焼く。 |
| | <サルサソース : つくりやすい分量> | ⑤ | 器に①のサルサソースを敷き、④の魚をのせて、上にハーブを飾る。 |
| | トマト : 150g | | |
| | たまねぎ : 100g | | |
| | ピーマン : 20g | | |
| | にんにく : 小さじ1/2 | | |
| | オリーブオイル : 大さじ2 | | |
| | レモン汁 : 大さじ1 | | |
| | 塩・こしょう : 各少々 | | |
| | 砂糖 : ひとつまみ | | |
| | タバスコ : 適量 | | |
| | (飾り) ハーブ : 少々 | | |

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。