

たらのムニエルトマトソース添え

フレッシュトマトを使ったさわやかソース



材 料 2人分

たら（皮なしを使用）…………… 2切れ
塩こしょう……………少々
小麦粉……………適量
バター……………大さじ1
かいわれ大根……………適量

トマトソース)

トマト…………… 1個
油……………適量
オレガノ（ハーブ）……………少々
レモン汁……………小さじ1
塩こしょう……………少々

作り方

- ① たらに塩こしょうし、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ トマトは湯むきにして、粗く刻む。
- ④ トマトを別のフライパンで炒めて塩こしょう、オレガノを加えて味を整える。最後にレモン汁を加える。
* トマトは加熱することでうま味が増して味にコクが出ます。
- ⑤ お皿にたらのムニエルを盛り付け、トマトソース、かいわれ大根を添える。