




カラスカレイの 柚子胡椒ソースがけ

材料(2人分)

 カラスカレイ切身 … 2切

長ねぎ …………… 1/3本

さつまいも …………… 150g

イタリアンパセリ …………… 適量

塩、こしょう …………… 各少々

小麦粉 …………… 大さじ1

サラダ油 …………… 大さじ1

バター …………… 15g

しょう油 …………… 小さじ1

A 酒 …………… 大さじ1/2

みりん …………… 大さじ1/2

柚子胡椒 …………… 小さじ1

- ① カラスカレイは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。
- ② 長ねぎは4等分、さつまいもは5mm幅に切って耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①と②を中火で両面を2～3分ずつ焼き、取り出す。
- ④ ③のフライパンの油をペーパーで拭き取り、Aを加え、中火で1～2分煮詰める。
- ⑤ 器に③を盛り、カラスカレイに④をかけ、お好みでイタリアンパセリを添える。