



231 Kcal

ぽいんと



▲身や白子、舞茸にも塩・コショウして寒鰯を洋食で味わう一品

▲焼きすぎるとばさばさになるので注意しながら焼き色をつけて！

庄内
浜文化
伝道師

調理担当

九兵衛旅館
料理長

阿部 正博



湯田川温泉「九兵衛旅館」
鶴岡市湯田川乙19 tel.0235-35-2777

好みの野菜をたっぷり添えて タラと白子のソテー

バルサミコ醤油で

材料(4人分)

タラ(切り身)	4切
タラ白子	200g
舞茸	1パック
カブ	1かぶ
ブロッコリー	1/4個
塩・コショウ	適量
レタス	適量
サニーレタス	
ベビーリーフ	
トマト	

- 1 切り身を食べやすい大きさに切り、白子は一口大に切って塩・コショウをふり、薄力粉を薄くまぶす
- 2 たっぴりのオリーブ油をフライパンに入れ、皮目から中火で焼き、香ばしく焼き色が付いたら、一緒に白子、舞茸も炒める
- 3 カブはくし型に切り、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットして、塩を少し入れたお湯で茹でてから、フライパンで焼き目を付ける
- 4 鱈のソテーと3、生野菜を盛りつけソースをかけていただく

ソース バルサミコ酢 各1合 醤油とバルサミコ酢を混ぜ合わせとろみがつくまで弱火にして7~8分煮詰める

ソースは
万能調味料
使い方がいい
*

