

# 『甘塩タラのムニエル・トマトソース』

## 材料(2人分)

白コ <small>小</small> オ*	塩 <small>小麦</small> リトト玉オ	タヨ <small>粉</small> ー マ <small>ト</small> ト マ <small>ね</small> ぎ ー	ラウ ブ ト ト ー	2	切 <small>少</small> 適 <small>じ</small>	れ <small>々</small> 量 <small>2</small>
		オイル ソース (中)		大	さ	じ
		ブ <small>オ</small> イル 1 / 4		個		個
	レ <small>塩</small> コ <small>乾</small>	モ <small>ン</small> 汁 シ <small>ョ</small> ウ <small>バ</small>		大	さ	じ
		3 / 1		大	さ	じ
		1 / 2		小	さ	じ
		1 / 2		小	さ	じ



## 作り方

- ① トマトはヘタを取り、横半分に切って、種の部分を取り除きみじん切りに、玉ねぎもみじん切りにする。
- ② ボウルにトマトと玉ねぎを入れ、オリーブオイル、レモン汁、塩、コショウ、バジルを入れて混ぜ合わせソースを作る。
- ③ タラは塩気があるのでコショウだけ振り、馴染ませておき、小麦粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、タラを両面こんがり焼く。(先に皮の方から焼く！)
- ⑤ お皿にタラを乗せ、トマトソースをかけて出来上がり！  
\*生鮭の場合は、塩・コショウをする。