

『甘塩タラのムニエル・トマトソース』

材料(2人分)

| | | | | | | |
|-------|----------|----------|-----------|-------|------|------|
| 白コ小オ* | 塩小麦リトト玉オ | タヨ粉ーマトねり | ラウブト(中)ぎー | 2 | 切少適じ | れ々量2 |
| | | | オイル | 大 | さ | じ |
| | | | ソース | | | 1 個 |
| | | | (中) | 1 / 4 | | 個 |
| | | | ブオイル | | | |
| | レ塩コ乾 | モン | 汁 | 大 | さ | じ |
| | | | | 大 | さ | じ |
| | | | | 小 | さ | じ |
| | シヨウ | コバ | ウジル | 小 | さ | じ |
| | | | | 1 / 2 | | |



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。