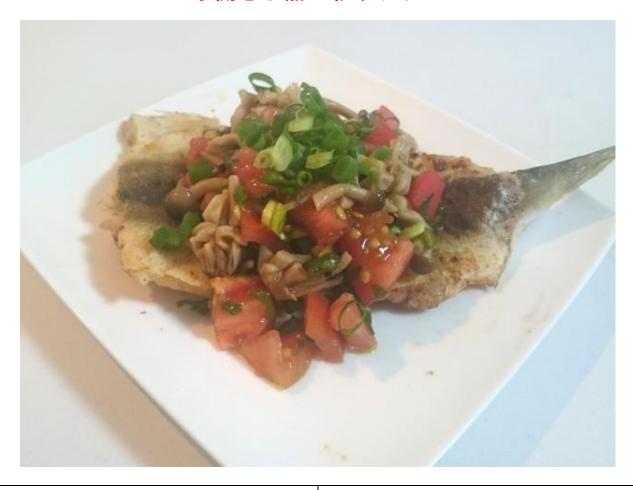
全 農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

手開き小魚の彩りソテー



▼材料(2人分)

○小魚 …2 尾(豆鯵、ボウゼ、かますなど)

○しめじ …1/3 株

○トマト …1個

○細葱 …1/3 束

○塩、こしょう、小麦粉 …各少々

○バター …大 2

 \bigcirc A :

· 濃口醤油 … 大 2

・みりん、砂糖 …各大1

▼作り方

- ① 小魚は手開きにして塩、こしょうと小麦粉をふり、バターで両面を焦げないように焼く。
- ② しめじは小房に分けて鍋にAと入れ、軽く 煮る。
- ③ ①に②とトマト2cmの角切りと細葱は小口切りを乗せる。

レシピ提供:料理研究家HITOMI