

手開き小魚の彩りソテー



▼材料（2人分）

- 小魚 …2尾
（豆鯨、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
- 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。