

タラの茄子バターしょうゆ

エネルギー (1人前) 320kcal

【材料2人分】

- ・ タラ 2切れ
- ・ ナス 1本
- ・ 小麦粉 大さじ1

調味料

- ・ 醤油 大さじ1
- ・ みりん 大さじ2
- ・ ニンニク 適量
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ バター 20g



タラの茄子バタしょうゆ

① ナスを乱切りにする。ニンニクをすりおろす。



② タラを食べやすい大きさに切り、塩コショウをしてから小麦粉をまぶす。



タラの茄子バターしょうゆ

③ フライパンでバターを熱し、半分とけたらタラの皮を下にして中火で焼き始める。



④ タラに焼き色がついたら裏返す。ナスを加えて中火で焼く。



タラの茄子バターしょうゆ

- ⑤ タラに火が通ったら、醤油・みりん・ニンニクを加えて、全体にからめてツヤが出たら完成。

