

魚介を使ったかんたん、すぐできる一品
Recipe タラの甘酢リテ



sakae's ouchi cafe



sakae's ouchi cafe

Let's cooking ▶▶▶

材料(1皿分)

- ・生たら ... 2尾(180g)
- ・塩、しょうゆ ... 少々
- ・薄力粉 ... 適量
- ・油 ... 適量
- ・レンコン ... 1節(5mm×6粒)
- ・にんにく ... 1片
- ・赤パプリカ ... 1/2個(くし切)
- ・まいたけ ... 1パック(食べやすい大きさに)
- ・酒 ... 大さじ2
(タラ用 ... 大さじ1
まいたけ用 ... 大さじ1)
- ・合わせ調味料
- ① 酢 ... 大さじ2
- ② さとう ... 大さじ2
- ③ しょうゆ ... 大さじ1
- ・トッピング
・糸とうがらし
・ねぎ



① 野菜をカットする

・レンコンの皮は
アリのホイルを敷いて
こすときれいにむく
(5mm幅に20)水に
さらす



② タラの余分な

水分をキッチンペー
パでとり、食べやすい
大きさにカットし、塩と
しょうゆをふる。その後
薄力粉をうす表面に
つけておく



③ フライパンに油と

にんにくを加え
香りが出たら、
レンコンとパプリカを加え
焼き色をつける。
軽く塩をしてお皿に
盛る。



④ ③のフライパンに油を

足し、まいたけを焼く。
軽く塩をし、油を加える



⑤ 蒸らしてしらす

しらすを取り出し
レンコンの上のせて
皿に盛りつけていく



⑥ ⑤のフライパンに

油を加え、タラを
焼いていく。
片面をFにして
こげ目をつけて
反対側も同様に
焼いていく。
酒を加え、タラを
1分程蒸らす



⑦ ⑥に④を加え

トロットするまで
煮つめてタラを
からめたら皿に
盛りつけていく



⑧ レンコン、まいたけ

パプリカ、タラを
盛りつけ、糸とうがらし
ねぎをのせ、タラを
全体にまわし、仕上げ

完成。
(約20分で作業終了)