

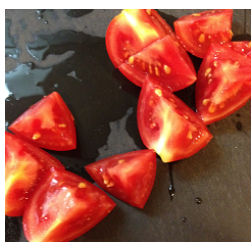
秋刀魚のソテーオントマトバルサミコソース



材料(2人前)

秋刀魚	2尾(三枚におろす)
中玉トマト	6個
バルサミコ酢	大さじ1
塩こしょう	少々
にんにく	2分の1かけ(みじん切り)
オリーブオイル	小さじ1
ディル	少々

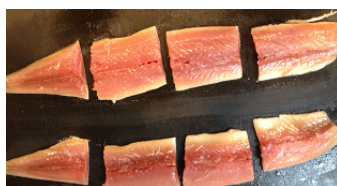
作り方



①中玉トマトを4つ割にしてそれをさらに半分に切る



②バルサミコ酢
オリーブオイル
塩コショウで和える



③3枚おろしにした秋刀魚を4等分にする。両面に塩コショウをした後粉をまぶす



④みじん切りにしたニンニクを少量のオリーブオイル(分量外)で香りが出るまで弱火で炒め、秋刀魚を入れ、中火でソテーする。



⑤両面に焼き色がついたらディルをちらして火を止めお皿に盛る



⑥そのままのフライパンで弱火にし、トマトをさっと火と入れる



⑦秋刀魚の上にトマトを載せ最後にディルを飾る

point

- ・秋刀魚以外でもイワシやアジでも出来ます。
- ・3枚卸は魚屋さんにやってもらうといいですよ。
- ・ディルはなければイタリアンパセリでも代用できます。
- ・夏にはトマトをソテーせず生のままかけても美味しいです

