

ヒラメとアスパラのマヨネーズ炒め

材 料 (4人分)

- ヒラメの切り身 …250g
- 塩 …少々
- コショウ …少々
- 小麦粉 …大さじ1
- アスパラガス …1束
- パプリカ …1個
- エリンギ …2本
- 油 …適量
- マヨネーズ …大さじ2
- 醤油 …少々

作 り 方

- ① ヒラメは食べやすい大きさに切ってから、塩・コショウをふって小麦粉をまぶす。
- ② アスパラは5cmの長さに切る。パプリカは短冊に切る。エリンギは縦割りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ヒラメを焼いて、一度取り出しておく。
- ④ 同じフライパンで②を炒め、火が通ったら、ヒラメを戻し入れる。
- ⑤ マヨネーズを加えて炒め、仕上げに醤油を入れて火を止めたら出来上がり。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>