

# フリのソテー

## ～夏野菜ソースをそえて～



### 材料 2人分

フリ	2切れ	A		〈夏野菜ソース〉	
塩・こしょう	少々			オクラ(がくを除く)	3本
小麦粉	適量			トマト	1/2個(100g)
油	大さじ1			だし汁	40ml
サラダ油	小さじ1			しょうゆ	大さじ1/2
				みりん	小さじ2/3
				塩	少々
				水溶き片栗粉	適宜

### 作り方

- ① オクラは茹でて小口切りに、トマトは角切りにする。
- ② 鍋に A を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ フリに塩、こしょうをふり小麦粉をまぶす。中火に熱したフライパンで焼き、焼き目がついたら裏返し、弱火で2～3分焼く。
- ④ ③を②にくぐらせて器に盛りつける。
- ⑤ ①と②を和えて器に盛り付ける。