

ブリのソテー

～夏野菜ソースをそえて～



材料 2人分

		<夏野菜ソース>	
ブリ	2切れ	オクラ(がくを除く)	3本
塩・こしょう	少々	トマト	1/2個(100g)
小麦粉	適量	だし汁	40ml
油	大さじ1	しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1	みりん	小さじ2/3
	A	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 ブリに塩、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。