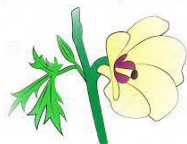
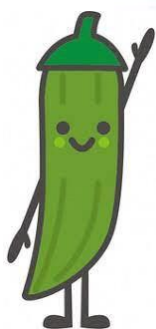


フリのソテー

～夏野菜ソースをそえて～



材料 2人分

フリ	2切れ	〈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
		水溶きかたくり粉	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☆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・こしょうをつけ小麦粉をまぶす。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。
- ④③を②にくぐらせて器に盛りつける。
- ⑤①と②を和えて、器に盛りつける。