

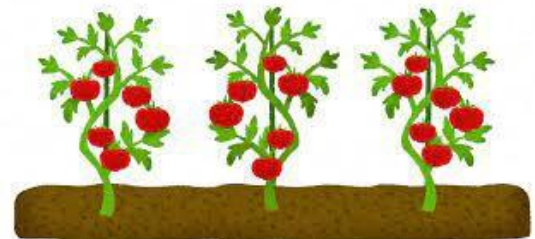


メカジキソテー フレッシュトマトソース



材料 2人分

メカジキ切り身(80g)	2切れ
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
スナップエンドウ	10本
ミニトマト	10個
A 玉ねぎのみじん切り	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2+小さじ1



作り方

- ① メカジキの水分はふきとっておく。メカジキは酒をからめ、塩、こしょうをふる。スナップエンドウは筋をとる。ミニトマトは4等分に切る。玉ねぎのみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル小さじ2を熱し、水気をふきとったメカジキを入れる。まわりにスナップエンドウを並べてふたをし、2分焼く。
- ③ スナップエンドウは、さっと炒めて取り出し、皿に盛る。メカジキは裏返し、ふたをとり、さらに2分焼く。皿に盛り合わせる。
- ④ フライパンをふきとり、オリーブオイル小さじ1を入れ、ミニトマトをさっと炒める。火を消してAを加えて混ぜ、メカジキにかける。