

たった15分で簡単調理！春を感じる彩りの一品！

鮎と菜の花の めんつゆバターソテー



【材料(2~3人前)】

- ・鮎 2~3尾
- ・塩こしょう 少々
- ・ストレートめんつゆ 250cc
- ・菜の花 一束
- ・バター 25g
- ・ブラックペッパー お好みで



誰でも簡単！



魚大好き料理人 まりえ

魚料理を中心とした飲食店を経営。
新進気鋭の若手女性料理人。

ポイント

強火にすると焦がしてしまう恐れがあるので、火加減にご注意！



鮎に塩こしょうを振り、温めたフライパンに鮎を並べて、じっくり弱火でキツネ色になるまで両面を焼く。



ストレートのめんつゆをフライパンに流し入れる。



鮎の表側にもスプーンでソースを回し掛ける。

中火にして少し煮詰め、バターを入れて少しとろみがつくまで更に煮詰める。



火を止め、鮎をお皿に取り分ける。



菜の花はすぐに火が通るので、熱すぎないように注意。

火を止めたフライパンに菜の花を入れ、弱火でさっと火を通す。



完成

盛り付けて完成！