

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



誰でも簡単!



魚好き料理人 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。



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。

鮎の表側にもスプーンでソースを直し掛ける。



火を止め、鮎をお皿に取り分ける。



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。

菜の花はすぐに火が通るので、熱しすぎないように注意。



完成

盛り付けて完成!

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



誰でも簡単!



魚好き料理人 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。



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。

鮎の表側にもスプーンでソースを直し掛ける。



火を止め、鮎をお皿に取り分ける。



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。

菜の花はすぐに火が通るので、熱しすぎないように注意。



完成

盛り付けて完成!