

鱈と菜の花のおろしポン酢

(2024年2月27日放送)

■材料: (2人分)

生鱈切り身2切、菜の花1/2束、大根5cm程度、ポン酢大さじ2~3
オリーブオイル大さじ3、片栗粉適量、塩・こしょう少々

■作り方

1. 鱈に塩・こしょうしておく。菜の花は塩(分量外)を入れたお湯で10秒ほどさっと茹で、しっかり絞って半分に切っておく。大根はすりおろして軽く水気を切り、ポン酢と混ぜておく。
2. 鱈に片栗粉をまぶし、フライパンに多めのオリーブオイルを入れて揚げ焼きする。途中菜の花を入れて、こんがりと焼けたら皿に取り出す。
3. おろしポン酢をたっぷりかけて出来上がり。

