



タラの切り身フライパン揚げ

外はカリッと中はふんわり 新鮮なタラの切り身を使って作られるヘルシーで美味しい料理です。切り身を薄くカットし、衣をつけて焼くことで、外はカリッと中はふんわりとした食感が楽しめます。調理時間も短く、栄養価も高いので、ぜひ一度お試しください。

使用商品

エクストラ ヴァージン オリーブ オイル チェラスオーラ

(2人分)

- ・ タラの切り身....4枚
- ・ 小麦粉.....100g
- ・ 白ワイン.....100ml
- ・ にんにく(みじん切り)....1片
- ・ ローズマリー....1枝
- ・ セージの葉....2、3枚
- ・ オリーブオイル....大さじ3~4
- ・ 塩こしょう...適量

材
料

手
順

- ① 切り身に軽く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニク、ローズマリー、セージを入れて加熱。油が熱くなり香りが出てきたら、切り身をフライパンに入れて焼き色をつける。
- ③ ひっくり返し裏面も焼く。
- ④ 裏面にも焼き目が付いたら白ワインを切り身にまぶし、アルコールを飛ばして火を弱める。
- ⑤ 塩、こしょうで味付けし、火を止めて器に盛りつけて完成。