



## 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

**材  
料**    • オリーブオイル....大さじ3~4  
       • 塩こしょう...適量

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。

**手  
順**    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。