

# たらと里芋の炒め物

あっさりとしたたらが、にんにくと里芋で食べ応えのあるおかずに。

調理時間

15分

1人当り

187kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・たら切身 ..... 2切
- ・サラダ油 ..... 大さじ1
- ・しょうゆ ..... 小さじ1
- ・塩・こしょう ..... 各適宜
- ・里芋(よく洗ったもの) ..... 3個
- ・にんにく(みじん切り) ..... 1/2片
- ・万能ネギ(小口切り) ..... 3本



## ●作り方

- ① 里芋は耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。途中で1回裏返す。
- ② 里芋は粗熱がとれたら、1.5cmの厚さに切る。たらは1切を4等分に切り、塩・こしょうをふる。
- ③ フライパンに油をひき、たらと里芋を並べ、にんにくを加えて両面をソテーする。
- ④ 最後にしょうゆと万能ネギを加え、ざっと混ぜる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る