

たらと里芋の炒め物

【187kcal/1人当り】

調理時間
15分



里芋はレンジで加熱すると、皮に油が伸びます。
おっぺりとしたたらが、にんにくと里芋で食べ応えのあるおかず
に仕上がります。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

たら	2切
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
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	各適宜



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. フライパンに油をしき、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。

たらと里芋の炒め物

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理 渡部 和泉

