

かきの春菊ソース

ソースを多めに作って、かきと一緒にパスタとからめるのもおすすめです。

調理時間

15分

1人当り

221 kcal



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)

- ・かき……………180g (9~11個)
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩……………小さじ2
- ・薄力粉……………適宜



- A
- ・春菊……………1/4束
 - ・オリーブオイル……………大さじ2
 - ・レモン汁・塩・砂糖……………各小さじ1/2
 - ・こしょう……………少々

●作り方

- ①春菊は葉をつみ、残りのAとともに、ブレンダーでペースト状にする。
- ②かきはボウルに入れ、塩をふり、やさしく手で混ぜるようにして汚れを落とし、水を取り替えながら数回洗う。キッチンペーパーでよく水気をふきとり、薄力粉を両面にはたく。フライパンに油をひいて熱し、両面焼く。
- ③皿に①の春菊ソースをひき、かきをのせる。



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