

真鯛のソテー

調理法はシンプルですが、焼き方を変えるだけでレストランの味に。

調理時間

20分

1人当り

327kcal



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)

- ・真鯛切身……………2切れ
- ・タイム……………7～8枝
- ・塩……………適宜
- ・黒コショウ……………適宜
- ・オリーブオイル……………20ml



●作り方

- ① 真鯛の両面に塩、黒コショウをふっておく。
- ② 中火に熱したフライパンにオリーブオイル、真鯛の皮の方を下にして入れる。
- ③ 10秒ほどしっかりと上から押さえつけます。
- ④ 弱火にしてタイムを加え、皮がパリッとなるまでじっくり火を通す。

POINT① 皮めを焦がさないように弱火でじっくりと水分を抜いていきます。

- ⑤ 8割方、真鯛に火が通ったら、裏返して強火で焼いて、完成。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る