

お料理 クリップ

実はカンタン！イタリアン

ドレッシング感覚のソースが爽やか！
焼いた長芋の歯触りも楽しい。

白身魚のこんがりソテー フレッシュトマトソース添え

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール

撮影／國米恒吉

魚は皮目から焼くと、
きれいに焼ける



◇材料（4人分）

白身魚……………70g×4切れ
長芋……………200g

↓
A ↓
混ぜ合わせる

プチトマト……………10個 → 半分に切る
玉ネギ……………20g → みじん切りに
オリーブ油……………大さじ3
ワインビネガー（レモン汁でも可）…小さじ2
塩、コショウ……………各少々
塩、コショウ、オリーブ油……………各適量
イタリアンパセリ……………適宜

◇作り方

- 1 白身魚は塩、コショウする。長芋は皮をむき、1cm厚さに切って塩、コショウする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、白身魚を入れて両面を焼く（写真）。長芋も両面を焼く。
- 3 器に2を盛ってAをかけ、イタリアンパセリを添える。