

サワラのネギソース



材料 サワラの切り身2〜3切れ、塩こしょう、白ネギ各適量、
①たれ(生姜、青ネギ、ニンニク、醤油、砂糖、酢、ゴマ油
各適量)

作り方 ①白ネギで白髪ネギを作り、水にさらす。①の薬味をみじん切りにし、調味料と合わせてソースを作る。

②サワラは塩こしょうしてしばらく置き、小麦粉をつけて油をひいたフライパンで両面を焼く。



③②を皿に盛り、①で作ったソースをかけ、最後に白髪ネギをたっぷり載せる。

ここがポイント!



あまひ火を通しすぎないこと。