

新じゃがと白身魚のバター醤油炒め



調理時間: 15分

分量: 2人分

材料

- 新じゃが 小4個 (200g)
- 白身魚切り身 2切れ (200g)
- 酒 大さじ1
- みじんニンニク 1欠片分
- ◆砂糖 小さじ1
- ◆みりん 小さじ2
- ◆醤油 小さじ2
- バター 10g
- スプラウト 適量

作り方

1. ジャガイモはよく洗い、皮付きのままくし形に切る。さっと水に通し、耐熱性のボウルに入れ、電子レンジ600W・4分加熱する。
2. 魚はひと口大に切り酒をふる。2~3分置いて臭みを取り、ペーパーなどで水分を拭き取る。
3. ◆を合わせる。
4. フライパンに、バターとみじんニンニクを入れ中火にかける。ニンニクの香りがたってきたら、2の魚を皮目から焼く。
5. 魚をひっくり返し、1のじゃがいも、3の合わせた◆を加え、蓋をし3分蒸し焼きする。
6. 蓋を取り、水分が無くなれば完成。器に盛りスプラウトをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ・新じゃがは、普通のじゃがいもに比べて皮が薄いので、皮をむかず丸ごと食べてもおいしいです。ただし日持ちがしないので、購入したら早めに使い切りましょう。
- ・今回使ったさわら意外に、タイやスズキ、太刀魚などでも美味しく作れます。
- ・ニンニクが香る甘辛醤油風味でごはんにも合いますよ。