

## レシピ: 太刀魚のバター焼き

準備時間

5分

タチウオ

### 太刀魚のバター焼き



#### ワンポイントアドバイス

焼くときにバターを使うとすぐに焦げてしまうので、バターは最後に入れるといいですよ!! 骨に気を付けて食べてください。



材料

太刀魚…2切れ(1切れ約150g)

調味料

バター30g

サラダ油大さじ1

塩コショウ

小麦粉適量

付け合せ

緑系の野菜など

レモン…1/2ケ

作り方

1.切り身にした太刀魚に両面に塩、コショウをする。焼く直前に小麦粉を薄くまぶす。

2.フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、1の太刀魚を並べ焼く、両面が焼けたところでバターを入れこげないように絡める。

3.お皿に付け合わせの野菜とレモンを添え、太刀魚を盛り付ける。

調理時間

10分

分量

2人分