

特製レシピ

秋田の魚を食べようキャンペーン
～みんなで食べよう！地魚応援フェア～

旬の魚「メバル」



トマトバジルソースで食べるメバルのバターソテー
～グリル春野菜添え～



【材料（4人分）】

メバル（切り身）
……4切(400g)

塩 } 少々

こしょう } 少々

バター……20g

【トマトバジルソース】

カゴメ基本のトマト
ソース295g

……1缶

オリーブ油

……大さじ1

しょう油…小さじ1

バジル(粉)…適量

【付け合わせ】

新じゃがいも

……4個

たらの芽……12個

塩 } 少々

こしょう } 少々

オリーブ油…大さじ1

ベビーリーフ

……適量

【作り方】

- (1) メバルの水分をふき取り、両面に軽く塩こしょうをする。
- (2) 新じゃがいもは約1cm幅に切り、たらの芽は根元のかたい部分を切り落とし、はかまを取る。フライパンにオリーブ油を入れて、軽く塩こしょうした新じゃがいもとたらの芽を焼いて、取り出しておく。
- (3) フライパンにバターを熱し、メバルを皮目から焼く。両面に焼き色がいたら、お皿に取り出す。
- (4) フライパンの汚れをキッチンペーパーで軽くふき取り、トマトバジルソースの材料を全て入れ、ひと煮立ちさせ、メバルにかける。
- (5) ベビーリーフと(2)の焼き野菜を添える。

レシピ提供



秋田の魚などに関するアンケートに御協力ください！

右のQRコードを読み取り →→→

「秋田県電子申請・届出サービス」
のページ内から回答をお願いします。



秋田県