

◆関イサキのソテー パセリソース



材料 4人分

- | | | | |
|-----------|------|-------|--------|
| ・パセリ | 3本 | ・サラダ油 | 適宜 |
| ・関イサキの切り身 | 4切れ | ・バター | 30g |
| ・塩・こしょう | 少々 | ・醤油 | 大さじ1/2 |
| ・小麦粉 | 大さじ2 | | |

作り方

- ① パセリの葉の部分を取り、粗目のみじん切りにして水気を切る。
- ② 関イサキの切り身に、塩・こしょうをふり、小麦粉をつけ、余分な粉は落とす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、油が温まったら、②を皮目から焼く。
身が反ってくるので、フライ返しなどで軽く押さえながら、皮目にきれいな焼き色がつくように焼く。焼き色がついたら、ひっくり返し裏面も焼く。
- ④ ③に火が入ったら、バターと醤油を入れ、ソースをかけながら味をなじませ、火を止める。
- ⑤ 関イサキの切り身をお皿に盛りつける。
- ⑥ ④のフライパンに残ったソースに、①を入れ全体を混ぜる。
- ⑦ ⑤に⑥のソースをかけて完成 ✨