

タラの函館真昆布× 洋風松前焼き

(レシピ提供:函館農水産物ブランド推進協議会)



【材料 2人分】

タラ(切り身) … 200g
函館真昆布 … 適量
カイワレ大根 … 適量
万能ねぎ … 適量
大根(角切り 茹でたもの)
… 12カット
舞茸 … 60g
バター … 40g
サラダ油 … 40g

【作り方】

- ① タラを100gにカットにして、函館真昆布で挟み、ラップで包み、一晩冷蔵庫に置いておく。
- ② フライパンにサラダ油を引いて、タラを昆布×のまま焼き、焼き上がったら取り出す。
- ③ フライパンにバターを入れ、大根と舞茸をソテーし、万能ねぎを加える。
- ④ タラを器に盛り付け、③とカイワレ大根をあしらう。

