

たらの クリーミーみそだれ



皮目をパリッと
焼くのがポイント♪

みそと牛乳の相性は
抜群！ゴマの香りも
食欲をそそります

1人分あたり エネルギー 224 kcal 食塩相当量 1.2g

【材料（4人分）】

・たら 4切れ
・こしょう 適量
・小麦粉 大さじ3
・ごま油 大さじ3

A

・みそ 大さじ1
・しょうゆ 小さじ2
・みりん 大さじ2
・酒 大さじ1
・しょうが 小さじ1
・すりごま 小さじ2
・牛乳 80ml

【作り方】

- ① たらの両面にこしょうをふりかけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を入れ、たらの皮目がパリッとなるよう焼く。
- ③ <タレ> Aを全て合わせ、鍋で少しとろみがつくぐらいまで加熱する。
- ④ 皿に焼いたたらを盛り、みそだれをかけて出来上がり。