

いつもの
レシピにひと工夫

vol.02

サワラの菜種カレーグリル

(菜種焼き)



卵液にマヨネーズが入ることのでふんわりとした食感に仕上がります。
炒めたあとの卵は半熟でも、あとから加熱されるので大丈夫です。
菜の花がない場合は、ほうれん草(茹でたもの)でも代用可能です

ingredient

サワラ…2切れ(200~250g)
しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ2
菜の花…50g
卵…1個

A マヨネーズ…大さじ1
みそ…小さじ1
カレー粉…小さじ1/2
オリーブオイル…小さじ2

recipe

- 1 サワラは3枚におろして食べやすい大きさに切り、しょうゆとみりんを混ぜ合わせたものに約30分漬けて下味をつける。
菜の花は細かく刻む。
- 2 ポウルに卵を溶きほぐし、**A** の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひいて中火で熱し、菜の花を炒め、しんなりとすれば②を加えて菜箸でかき混ぜて半熟ぐらいに火を通したら取り出す。
- 4 サワラは水分をキッチンペーパーなどでふき取り、グリルなどで3~4分焼き、一旦取り出して③を上のにのせてさらに約5分焼く。