

白身魚のトマぽんソース

爽やかな甘みと酸味の
地中海仕立て。



[材料] 4人分

白身魚	4切れ
塩こしょう	少々
トマト	1個
博多ゆずぽん酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1

[作り方]

- ① トマトはヘタを除き、1cm角の角切りにする。
- ② 白身魚は塩こしょうでごく薄く下味をつける。フライパンにオリーブオイルを熱し、両面をこんがりと焼いて取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに①のトマトを加えて炒め、さらにゆずぽん酢を加えてトマトが崩れるまで中火で加熱してソースを作る。
- ④ 器に②と好みの野菜を盛り、③をかけ、オリーブオイル少量（分量外）をたらしていただく。