

タラのカレームニエル

材料（4人分）



- ・ 真ダラの切り身…………… 4切れ
- ・ 塩コショウ…………… 少々
- ・ サラダ油…………… 小さじ1
- ・ バター…………… 20g
- ・ 小麦粉…………… 大さじ4
- ・ カレー粉…………… 小さじ1～2
- ・ レモン…………… 1/2個
- ・ ミニトマト…………… 8個

作り方

1. タラの切り身をキッチンペーパーで挟み、表面の水分をしっかりと拭き取ります。
2. タラの両面に塩・コショウを振ります。
3. バット（または平らな皿）に（小麦粉とカレー粉）を混ぜ合わせます。タラを入れ、両面に粉をまんべんなくつけます。余分な粉は、手で軽くはたいて落とします。
4. 大きめのフライパンにサラダ油とバターを入れて中火で熱します。バターが溶けて泡立ってきたら、タラを並べ入れます（盛り付ける時に上になる面から焼きます）。焼き色がつくまで2～3分焼きます。あまり触らないのがコツです。
5. こんがりと焼き色がついたら裏返します。火を少し弱め（弱火～中火）にし、中まで火が通るまで3～4分焼きます。
6. お皿に盛り、付け合わせの野菜やレモンを添えて完成です。

メモ欄

