

アボガド オイル

焼いて、混ぜるだけの簡単レシピなのに、色とりどりで華やかな一品に。アボカドオイルは、香りにクセがないので素材の味を楽しめます!



これで作ります! /



タラの アボカドオイルムニエル

印刷ページ

材料 (2人分)

塩タラまたは真ダラ	2切れ
小麦粉	適量
アボカドオイル	大さじ1
粗びきこしょう	適量

〈ソース〉	
ミニトマト	4個 (40g)
アボカド	1/4個 (40g)
玉ねぎ	1/10個 (20g)
[A] 醤油	小さじ1
[A] アボカドオイル	小さじ1

作り方

1. ミニトマトとアボカドは7mm角に、玉ねぎはみじん切りにする。
[A] を加えてソースを作る。



2. タラはキッチンペーパーで水気をしっかり拭きとる。小麦粉をまぶし、余分な粉をはたく。真ダラの場合は塩を適量ふっておく。



3. フライパンにアボカドオイルを入れて熱し、2を入れて両面をこんがり焼く。



4. 皿に盛り付け、1のソースをかけて粗びきこしょうをふる。

アボカドオイルの使い方

加熱、非加熱ともに◎。ソテーやドレッシングなど、幅広い料理に合います。