

秋田のさかなを食べようキャンペーン

レシピ紹介

たらと長いもと春菊のサラダ



・たら	2切れ
・長いも	1/4本
・春菊	1/4束
・ぶなしめじ	1/2パック
・にんじん	1/5本
・サラダ油	適量
・小麦粉	適量
・塩	少々
・こしょう	少々
・QPテイステッドレッシング 黒酢たまねぎ	適量

作り方 (調理時間15分)

1. たらは3等分に切り、塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
2. 長いもは皮をむいて縦半分に切り、さらに5mm幅の半月切りにする。しめじは石づきを取って、小房に分ける。
3. 春菊は固い部分を切り落とし、3cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。
4. 油をひいて熱したフライパンで①を焼き、いったん取り出しておく。
5. ④のフライパンに②を入れて炒める。全体に火が通ったら、④を戻し入れ、さっと炒める。
6. 器に③と⑤を盛りつけ、ドレッシングをかける。

キューピー株式会社

kewpie 

