



※写真はイメージです。

市販のエビチリソースの素を大活用！

## 白身魚のチリソース炒め

### 材 料（4人分）

たら切身	3切
塩	少々
酒	少々
片栗粉	適量
エビチリソース(市販)	1パック
玉ねぎ	1/2個
チンゲン菜	4株
サラダ油	大さじ3

### 作り方

1. たら切身はひと口大に切り、酒と塩で下味をつける。玉ねぎはくし型切りにする。チンゲン菜は縦2つに割る。
2. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、1のたらに片栗粉を付けて両面を焼き、取り出しておく。
3. フライパンにさらにサラダ油大さじ1を加え熱し、1のチンゲン菜を炒め、塩を振ってから器の周囲に盛り付けておく。
4. フライパンにさらにサラダ油大さじ1を加え熱し、1の玉ねぎを入れて炒める。エビチリソース(市販)を加え、2のたらを戻し入れ炒め合わせる。
5. 3の中心に盛り付ける。