



※画像はイメージです。

ぶりのコクとカリッと炒めた香ばしいにんにく、エリンギの歯ごたえが絶妙！！ ぶりとエリンギのガーリックソテー

材 料 (4人分)

ぶり	4切
エリンギ	1パック
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/2個
にんにく	2片
赤唐辛子	1本
オリーブ油(またはサラダ油)	大さじ2・1/2
A	
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
塩・こしょう	各少々

作り方

1. ぶりは骨を除き、1切を3~4つに切り、塩、こしょうで下味をつける。
2. エリンギは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは1cm幅の楕形に切る。
3. ピーマン、赤パプリカはヘタと種を除いて細切りにする。
4. にんにくは薄切りにする。
5. 赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
6. フライパンにオリーブ油大さじ1・1/2を熱して4を炒め、香りがでてきたら1を加えて両面焼いて火を通し、とりだす。
7. 6のフライパンにオリーブ油大さじ1を足して2、3、5を入れて炒め、6を戻してAで調味し、ひと炒めする。