



※画像はイメージです。

片付けが簡単です！

## フライパン1つでかじきソテー

### 材 料（1人分）

かじき ……………2切れ(200g)  
小麦粉 ……………適量  
胡椒 ……………適量  
オリーブオイル……………大さじ1  
ミニトマト……………4個  
市販うま塩ドレッシング ……………大さじ3

### 作り方

1. かじきは1.5cm～2cm程度の角切り、ミニトマトは半分のサイズにカットする。
2. 角切りにしたかじきに、胡椒を軽くしたら小麦粉をまぶす。  
(この時、ビニール袋に入れてまぶすと綺麗に均等にまぶせる)
3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、かじきをソテーする。
4. 仕上がり直前に、カットしたミニトマトと市販うま塩ドレッシングを入れ全体が馴染んだら火からおろす。
5. お皿に盛り付けて、出来上がり。