

白身魚のハーフ焼き

【材料 4人分】

白身魚切身 4切

給食は「ほき」を使用しましたが「たら」など、他の白身魚でもおいしくできます。

A	白ワイン	大さじ1
	ミックススパイス	小さじ1/2
	イタリアンドレッシング	大さじ2
油	適量	



【作り方】

- ①Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ②白身魚を①に10分ほど漬け込み、味をなじませる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。