

今月の食材
ぶり

ぶりピンチョス

材 料 (2人分)

- ・ぶり ……切り身2切れ
- ・ベビーチーズ ……1個
- ・ミニトマト ……2個
- ・塩コショウ ……適量
- ・片栗粉 ……適量
- ・オリーブオイル ……大さじ1



作り方 (調理時間 約15分)

- ① ぶり、ベビーチーズ、ミニトマトを4等分にカットする。
- ② ぶりに塩コショウを振り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき②を両面カリッとす
るまで焼く。
- ④ ぶりが焼けたら、トマト、チーズを重ねて爪楊枝を刺し
て完成。

チーズとトマトが絶妙なバランスでぶりの旨味を引き出します♪