■ たらぽん

たらにポン酢でたらぽん。ソテーすることでコクが出て、シンプルながらも味わい深いメニューに。野菜もたっぷり摂りたい時は野菜と一緒にソテーして盛り付けます。

◆ 材料（1人分）

・たら	1切
・サラダ油	小さじ1
・ポン酢	適宜

◆ 作り方

1. 熱したフライパンにサラダ油を引き、ペーパータオルで水気を拭いたたらを片面2分、返して約1分焼く。
2. 皿に盛り付け、あたたかいうちにポン酢をかけていただく。

ヤママサ