

タラのプロバンス風

材料(4人前)

タラ	4枚
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
トマト	1個
にんにく	少々
バジル	少々
塩	少々
オリーブ油	大さじ1

作り方

- ① トマトを1センチ角に切る。
- ② にんにくとオリーブ油をフライパンで炒める。
- ③ ②に①のトマトとバジル、塩入れ味を整える。
- ④ タラに塩とこしょうをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④のたらを焼く。
- ⑥ お好みの器に⑤のたらをのせ、③のトマトをかけたら

完成です♪