

かますのソテートマトソース



▼材料（2人分）

- かます …2匹
- トマト …2個
- アボカド …1個
- かつお節 …少々
- マヨネーズ …大1
- 塩、こしょう、小麦粉 …各適量
- A：
 - ・練りわさび …小1
 - ・濃口醤油 …大2

▼作り方

- ① かますは下処理をして半分に切り、塩、こしょうと小麦粉をふってバター（分量外）でソテーをする。
- ② アボカドは2cmの角切りにしてレモン汁（分量外）をふり、トマトも2cmの角切りにする。
- ③ ①、②、Aを混ぜて皿に盛り、マヨネーズをかけかつお節をふる。