

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- 白身魚：4切れ
- パプリカ（赤、黄、緑）：各1個
- にんにく：2かけ
- オリーブオイル：大さじ2
- レモン汁：大さじ1
- 塩：適量
- 黒胡椒：適量

作り方

1. パプリカは種を取り除き、小さめのダイス状に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火で炒める。香りが立ったらパプリカを加え、炒める。
3. 白身魚に塩と黒胡椒を振り、フライパンに加えて両面を焼く。焼き色がついたらレモン汁を加え、フタをして蒸し焼きにする。
4. 皿に白身魚を盛り、パプリカのソースをかける。