



友人を招いたパーティーはフレンチスタイルで楽しむ！

## 白身魚のポワレ風

材料	22cm皿(1~2人分)	26cm皿(2~3人分)
白身魚(鯛やタラ)	2切れ	3切れ
塩・こしょう	適量	適量
ミニトマト	4個	6個
ニンニク	1/2片	1片
バター	5g	10g
レモン(輪切り)	2枚	3枚
オリーブ油	小さじ1	大さじ1/2
パセリ(みじん切り)	適量	適量

### 作り方

- 1 白身魚に塩をふり10分程おいて汁気をふき取り、こしょうをふる。ニンニクは半分に切って潰す。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- 2 本体にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかける。香りが立ったら①の魚を入れて焼き、皮目がきつね色に焼けたら、ひっくり返して5分程焼いて火を通す。
- 3 ミニトマトとバターを加えて1~2分焼いて火を止め、レモンをのせて、パセリをふる。