



蔵の匠カボチャとアジの炒め物



材料: 4人分

蔵の匠カボチャ 1/8個(正味約 200g)

アジ 4切れ (正味約150g)

パプリカ (赤) 1/2個

マッシュルーム 7個

ニンニク 1片

薄力粉 15g

塩 少々

コショウ 少々

バター 5g

ローズマリー 適量

オリーブ油 少々



1. カボチャの種とワタをとって、厚さ約8mmの薄切りにし、耐熱皿に並べてラップをしたら、600Wで約2分レンジしてやわらかくする。



2. パプリカは乱切り、マッシュルームは半分にカット、ニンニクは細切りにする。



3. アジの骨をとって、塩とコショウで味付けする。



4. 3を約2cmにカットして薄力粉をまぶす。



5. フライパンを中火にかけて、オリーブ油をひいて、ニンニクと4を入れたら、バターとローズマリーを加えて炒める。



6. アジに火がとおったらパプリカとマッシュルームを加えて炒め、最後に1のカボチャを加えて、塩とコショウで味を整える。