

鯖のタンドリーサンド



料理特徴

「冷凍ストック名人タンドリーチキンの素」は魚とも相性抜群。スパイスの風味豊かなタンドリーの味付けは、特に脂ののった鯖とよく合います。野菜と一緒にバゲットに挟んでお召し上がりください。

材料 3 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
バゲット	適量		
鯖の切り身(無塩)	3切れ		
冷凍ストック名人 タンドリーチキンの素	1袋		
<具材>			
レタス	適量		
紫玉ねぎ	適量		

作り方

- ①『冷凍ストック名人 タンドリーチキンの素』の袋に鯖を入れて冷凍する。
- ②フライパンに①を入れて蓋をし、中火で7分程度加熱する。
- ③②の蓋を外し、鯖を裏返し1分程度加熱する。
- ④鯖に火が通り、全体的に汁気が無くなったら、バゲットに<具材>と一緒に挟んで出来上がり。