

鯖のタンドリー焼き



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。スパイス香るタンドリーの味付けは、特に脂の乗った鯖とよく合います。ご飯との相性はもちろん、パンと合わせても美味しくお召し上がりいただけます。

材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
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		

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、鯖の切り身を入れて冷凍する。
- 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出来上がり。