

パイカ

豚バラ軟骨たたき

ちょう
カンタン!

レシピ

コリコリ、
ウマウマ～



凍ったままのパイカをラップに包まっていますので丁寧に取り外します。



凍ったまま、お好みの大きさに包丁で切り分けます。(焼肉一切れ大が目安)



十分に熱したフライパン(もしくはホットプレート)に凍ったままのパイカを投入します。



完成!

お皿に盛り付けて完成” お好みできざみネギやレモン、辛味噌などを添えて…。お子様は焼肉のタレなどでも美味しくいただけます。



軟骨の部位がコリコリに!。焦げ目が付くくらいに香ばしく焼いてもOK!

肉の部位の赤身がなくなれば食べごろです。



塩・コショウをお好みで味付けします。