



※写真はイメージです。

オーソドックス！だからおいしい。

たらの野菜たっぷりあんかけ

材 料(2人分)

たら切身	2切
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
洋にんじん	3cm
チンゲン菜	1株
ブナしめじ	1/3袋
玉ねぎ	小1/2個
サラダ油	大さじ1

あんかけだし

A	鶏ガラスープの素	大さじ3/4
	水	200ml
	酒	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1

水溶き片栗粉

B	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1

作り方

1. たら切身は塩、こしょうで下味をつけておく。
2. 洋にんじんは皮をむいて千切りに、チンゲン菜は3cmの長さに切る。ブナしめじは石づきを取り、小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
3. 1に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼いて取り出す。
4. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取り、サラダ油(分量外)を足し、2の野菜を入れてしんなりするまで炒める。
5. 4にAの材料を入れ、煮立ったらBを加えてとろみをつける。
6. 3を皿に盛って5のあんをかける。