



※写真はイメージです。

寒い冬におすすめです。

たらと小松菜のクリーム煮

寒い冬におすすめです。

たらと小松菜のクリーム煮

材 料 (2人分)

たら切身	2切
小松菜	1/4束(75g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
薄力粉	大さじ2
牛乳	1カップ
味の素KK コンソメ 顆粒タイプ	小さじ2
こしょう	少々
AJINOMOTO オリーブオイル (オリーブオイル)	大さじ1

作り方

1. たら切身は3等分に切り、薄力粉大さじ1をまぶす。小松菜はざく切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1のたら切身を入れて両面焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
3. 同じフライパンに1の玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら薄力粉大さじ1を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. 3を混ぜながら牛乳を少しずつ加え、とろみがついたらコンソメ、1の小松菜を加え、2のたら切身を戻し入れて弱火で3分ほど煮る。
5. 4にこしょうをふる。