

ダイニングメニュー

たらの旨みが引き立つ濃厚な味

たらのトマトクリームシチュー



■材料〈4人分〉

- 生たら(切り身)……………4切れ
- 塩・こしょう・薄力粉……………各適量
- サラダ油……………適量
- にんにく(みじん切り)……………小1/2片
- たまねぎ……………小1個
- じゃがいも……………2個
- ぶなしめじ……………1パック
- ブロッコリー……………1/2株
- バター……………大さじ2
- 薄力粉(ルー用)……………大さじ2
- ◆A
 - コンソメスープ……………250ml
 - カットトマト缶詰…1缶(約400g)
 - 牛乳……………200ml
- 生クリーム……………100ml
- 粉チーズ……………適量
- パセリ(みじん切り)……………適量

■作り方…調理時間約25分

- ①生たらは水気をふき取り、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶしてサラダ油を熱したフライパンで焼き、取り出しておく。
- ②たまねぎはくし形切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ③じゃがいもは乱切りにし、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ電子レンジにかける。
- ④鍋にバター・にんにくを熱し、香りが出たら、②を炒める。
- ⑤④に薄力粉をふり入れてなじませ、A・③のじゃがいもを入れて煮る。
- ⑥⑤の野菜が軟らかくなり、とろみが出てきたら、生クリーム・①・③のブロッコリーを入れて温める。
- ⑦⑥を塩・こしょうで味を調え、器に盛り、粉チーズ・パセリをふる。



- ・たらは塩味がついていれば、塩・こしょうはなくてもかまいません。
- ・生のトマトの角切りをプラスしてもフレッシュです。
- ・とり肉やえびでつくってもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 388 kcal

