



さつまいもがたっぷり入ってお腹も大満足な温まるメニュー

たらとさつまいものブイヨン煮



■材料〈4人分〉

生たら(切り身)……………	400g
さつまいも……………	500g
たまねぎ……………	小1個
ベーコン(ブロック)……………	200g
バター……………	30g
水……………	1,400ml
固形ブイヨン……………	3個
タイム……………	1本
ローリエ……………	1枚
塩・こしょう……………	少々

■作り方…調理時間約30分

- ①生たらは骨を取り除き、ひと口大に切る。塩をうすくふり、10分程度おく。出てきた水気はキッチンペーパーでふき取る。
- ②さつまいもは厚さ約1.5cmの半月切り、またはいちょう切りにし、水にさらしておく。たまねぎはくし形切りにする。ベーコンは1.5cm角に切る。
- ③鍋にバターを溶かし、②のベーコン・たまねぎを炒める。
- ④③に水・固形ブイヨンを加えて煮立たせ、①を加え、7分煮込む。さらに水気を切った②のさつまいもを加えて10分煮込む。タイム・ローリエ・こしょうを入れ、3分煮ればできあがり。

1人あたり:664kcal



- ・さつまいもの代わりにじゃがいもや里いもでも、おいしくできます。
- ・さつまいもの味がしっかり残るように、少し厚めに切りましょう。
- ・マスタードなどをつけていただいてもおいしいです。
- ・乾燥タイムの場合は、小さじ1を入れてください。