



たらと小松菜のミルク煮



レシピ考案者 村上裕子



エネルギー	247 kcal
タンパク質	18.4 g
カルシウム	227 mg
食塩相当量	2.1 g



<工夫点・料理のポイント>牛乳で煮ることにより魚の臭みがなくなります。一つのフライパンでクリームソースを手軽につくります。



材料 2人分量 (g)

甘塩たら	160g
小松菜	100g
玉葱	100g
しめじ	80g
油	小さじ2弱(8g)
薄力粉	大さじ1と1/2(12g)
有塩バター	10g
牛乳	200cc
顆粒コンソメ	小さじ1/2(1.2g)
白コショウ	少々(0.2g)

作り方  調理時間 25分

- ① 甘塩たらはキッチンペーパーで軽く水気をふきとり薄力粉にまぶす。残った薄力粉はホワイトソース用にとっておく。
- ② 小松菜は根元を切り4cmのざく切り、玉葱は薄切り、しめじは根元を切り落とし一口大にほぐしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①のたらを両面にやや焼き色がつくまで焼き、いったん取り出しておく。
- ④ 同じフライパンにバターを入れ溶けたら②の玉葱を入れて炒める。しんなりしてきたら、①で残った薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ 牛乳、しめじ、コンソメを加え、とろみがついてきたら、③のたらを戻す。
- ⑥ ②の小松菜とコショウを加え軽く煮込む。