

真鱈のクリームシチュー



材料 (3～4人分)

タラ	3～4切れ
塩・コショウ・酒	適量
薄力粉	大さじ2
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
にんじん	1本(約70g)
ブロッコリー	1/4個
サラダ油	大さじ1
牛乳	100ml
市販のシチューのルー	半量
水	600ml

作り方

- ①タラは一口大に切り、塩・酒を振り、薄力粉をまぶしておきます。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けておきます。
- ②鍋にサラダ油を入れ①のタラを両面キツネ色程度になるまで焼き、一度取り出し、①の玉ねぎを炒めます。玉ねぎがしんなりしたらじゃがいもにんじんを加え600mlの水を加えて材料が柔らかくなるまで煮込みます。
- ③②にブロッコリー、市販のルーを加えひと煮立したら①のタラと牛乳を加えて5分程加熱します。