

タラとじゃがいものクリーム煮



材料 (2~3人分)

| | |
|---------------|------------|
| スケソウダラ | 4切れ (270g) |
| じゃがいも | 400g |
| 牛乳 | 200ml |
| パプリカ | 1/6個 |
| とけるチーズ | 30g |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 塩・コショウ | 適量 |
| 飾り用のイタリアンパセリ等 | 適量 |

作り方

- ①タラは水分を拭き取り、塩・コショウして一口大に切ります。じゃがいもは5mm厚さの銀杏切り、パプリカは乱切りにします。
- ②フライパンにオリーブ油を加え①を並べて炒めたら、牛乳を加えて沸騰したら中火で芋が柔らかくなるまで6~7分加熱します。
- ③塩コショウで味を調えて、汁気が少なくなったら器に盛り付けてとけるチーズをのせ、イタリアンパセリを飾ります。
※塩コショウはタラの塩気で調整してください