

たらと白菜の重ね蒸しコンソメ仕立て

たら旨味と野菜の甘みの染みたスープは絶品です。

調理時間
20分

1人当り
82kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (4人分)

- ・ 生たら切身……………4切れ(1切れ80g)
- ・ 白菜……………1/8株
- ・ きのこと類 (しめじやえのき茸など)
……………80g
- ・ 酒……………大さじ1
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……………少々
- ・ 顆粒コンソメ……………小さじ1
- ・ 水……………1/2カップ



POINT ① コンソメを加えずに調理し、出来上がったらポン酢醤油をかけるなど、アレンジをすることもできます。

●作り方

- ① 生たらに塩こしょうをし、3等分に切る。白菜は4cm角ほどの大きさに切る。
- ② しめじやえのき茸は石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 鍋の底に白菜1/3量ほどを平らにしき詰め、その上にきのこ類、たらを重ねるようにして平らに並べる。顆粒コンソメの半量を全体にふりかける。
- ④ さらに白菜1/3量と、残りのきのこ類、たらを重ね、一番上に残りの白菜をしき詰めて顆粒コンソメをふりかける。
- ⑤ 酒と水を全体にまわし入れ、フタをして中火にかけ、12~15分ほど蒸し煮にする。
- ⑥ 味見をして、塩こしょうで味を整える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 シニア料理ソムリエ 立原瑞穂 / スタイルング・調理 料理家 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る