



メモ

タラの下処理と下味調理

- ①骨をとり、一口大のそぎ切り
塩少々をまぶして5分置く
酒(小1)をふりかけ、5分置く
- ②ペーパーで余分な水気をふきとり
片栗粉を全体にまぶす



Recipe タラの野菜あんかけ

材料 (人分)

- ・真たら
- ☆下味調味料 塩(少々)、酒(小1)、片栗粉(小1)
- ・サラダ油(焼き用) 適量
- ・細切りピーマン 1個
- ・千切り人参 1/4本
- ・お好みのきのこ 適量
- ★あん調味料
水(150cc)、本だし(小1/2)、塩(ひとつまみ)
みりん(大1)、砂糖(小1/2)、醤油(大1)
- ・水溶き片栗粉 片栗粉(大1/2) + 水(大1)

作り方

- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を皮面から焼く
- ④焼けたら、皿に取り出しておく
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、野菜類を炒める
- ⑥★をいれて、ひと煮立ちしたら、
水溶き片栗粉を入れ、トロミをつける
- ⑦タラに熱々の野菜あんをかけたら完成