



春のごちそう! 白身魚とじゃがいものコク旨クリーム煮

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・凍 まだら切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・じゃがいも	1個	2個
・小松菜	80g	150g
・無調整豆乳	1本(200ml)	2本(400ml)
【家庭で用意】		
「 ・小麦粉	大さじ1	大さじ2
A ・コンソメ顆粒	小さじ2	小さじ4
・塩・こしょう	適量	適量
・片栗粉	大さじ1	大さじ2
・オリーブオイル	小さじ1・大さじ1	小さじ2・大さじ2
・水	100ml	200ml

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

小麦粉を米粉に変えても良いです。

【下ごしらえ】

まだら切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取り、両面に塩・こしょう、片栗粉を振ってまぶしておきます。Aは合わせます。

- 1 じゃがいもは乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをし電子レンジで約4分加熱します。
- 2 フライパンにオリーブオイル(2人前:小さじ1/3~4人前:小さじ2)を入れて熱し、粉付けしたまだら切身を入れて皮面から弱火で焼いていきます。ひっくり返して片面も焼き、火が通ったら一旦取り出します。
- 3 2のフライパンの汚れを軽く拭き取り、再度オリーブオイル(2人前:大さじ1/3~4人前:大さじ2)を入れて熱し、1、小松菜を炒めます。
- 4 Aを加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、水を加えて沸かします。無調整豆乳、2を加えて弱めの中火で約3分煮たらできあがり。

〈栄養成分1人前(336g)あたり〉(全体を2人分として計算)

Ⓛ 247kcal 蛋 15.9g 脂 10.9g 炭 25.2g 塩 1.9g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。