

食材2つだけ!

たら

×

じゃがいも



調理時間

25分

ホームパーティーにもおすすめ

たらとじゃがいものトマトソース煮込み

材料 (2人分)

生たら切り身 …… 2切れ

じゃがいも(中) …… 2個

○ホールトマト缶 …… 1/2缶

○洋風スープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○酒 …… 大さじ1

○にんにくチューブ …… 1cm

塩・こしょう …… 少々

オリーブオイル …… 小さじ2

1 材料を切る

じゃがいもはひと口大に切って水に5分さらす。たらは3つに切り、塩・こしょうをふって10分おき、水分をペーパータオルで拭き取る。

2 煮る

フライパンにオリーブオイルを入れて火にかける。たらを両面に焼き色がつくまでサッと焼き、皿に取り出す。火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取る。水300ml(分量外)と○、じゃがいもを入れて中火で10分煮る。たらを戻し入れ、5分煮てから塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索