

食材2つだけ!

タラ

×

じゃがいも



調理時間

15分

ボリューム満点のお魚メニュー

タラとじゃがいものチリソース

材料 (2人分)

生タラ(切り身) 2枚
じゃがいも 1個
○塩 少々
○酒 小さじ2
○片栗粉 小さじ2
●長ネギ(あれば) 少々
●ケチャップ 大さじ2

●鶏ガラスープの素(顆粒)
..... 小さじ1
●砂糖 大さじ1と1/2
●にんにくチューブ 1cm
●しょうがチューブ 1cm
●豆板醤 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1と1/2

1 材料を切る

じゃがいもはひと口大に切り、水に5分さらす。ペーパータオルで水けを拭き取り、耐熱皿に入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。タラは食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れて○を加え、袋の上から揉む。長ネギはみじん切りにする。

2 炒める

フライパンにサラダ油の半量を入れて中火にかけ、じゃがいもの両面を焼き色がつくまで焼き、一旦皿に取り出す。残りのサラダ油を入れて、タラの両面を焼き色がつくまで焼く。

3 仕上げ

●とじゃがいもを戻し入れ、とろみが付いたら火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索