

タラのとろっぽん

エネルギー (1人前) 297kcal

【材料2人分】

- | | |
|---------|------|
| ・ タラ切り身 | 2切れ |
| ・ ニンジン | 80g |
| ・ タマネギ | 100g |
| ・ 軟白ネギ | 20g |
| ・ 料理酒 | 適量 |
| ・ 塩 | 適量 |



- | | |
|-------|-----|
| ・ 片栗粉 | 適量 |
| ・ バター | 20g |

ポン酢しょうゆソース

- | | |
|-----------|------|
| ・ ポン酢しょうゆ | 大さじ4 |
| ・ 片栗粉 | 小さじ2 |
| ・ 水 | 大さじ8 |

タラのとろっぽん

- ① タラの切り身に塩と酒をまぶし、ラップをかけて20分ほど置いておく。
- ② タマネギを薄切りに、ニンジンも千切りにして、10gのバターで炒めておく。
白髪ネギをつくり、水にさらしておく。



タラのとろっぽん

- ③ タラの水気を取り片栗粉をまぶす。残った10gのバターで軽く焼いた後にふたをする。火加減を調整しながらタラに火が通るまで蒸し焼きにする。



- ④ 水・片栗粉・ポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、小鍋に入れてとろみが出るまで弱火で加熱する。



タラのとろっぽん

⑤ 皿にタラを盛り付け、野菜をのせ、その上からポン酢しょうゆソースをかける。白髪ネギを飾って完成。

