

鍋料理
子どもが喜ぶ!

鱈のコーンシチュー 洋



豆知識

冬に旬を迎える淡白な味わいの鱈は、ほっこり温まる鍋料理との相性が抜群!コーンの甘味が染み渡るシチューにすれば、にんじんが苦手なお子様でもパクパク食べてくれるかも?!

Point

真鱈は崩れやすいので、牛乳と一緒に戻し入れたら、あまり触らないようにしましょう♪



RECIPE

材料 4人分

真鱈 …… 4切れ	バター …… 10g	牛乳 …… 100ml
コーン缶 …… 1缶(200g)	白ワイン …… 大さじ1	塩 …… 少々
玉ねぎ …… 1個	シチュールー …… 1/2箱	こしょう …… 少々
にんじん …… 1本	水 …… 600ml	

作り方

- ① 真鱈は3等分に切り、塩、こしょうで下味をつける。コーン缶は水気を切る。玉ねぎは8等分のくし形切りにする。にんじんは1cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ加熱し、溶けたら真鱈を入れ、中火で両面焼き色を付け、一度取り出す。玉ねぎ、にんじん、コーン缶を入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 白ワインを加え、アルコールが飛んだら水を加え、蓋をして10分間煮る。
- ④ シチュールーを加え、5分間煮る。牛乳、真鱈を加え、温める。

