



タラの中華あんかけ

材料 約4人前

タラ	4切れ
塩・胡椒	少々
片栗粉	適量
白菜	200g
人参	160g
ニラ	100g
長ネギ	1本
中華スープ	200cc
酒	大さじ1
水溶き片栗粉	適量



作り方

- 【1】 タラは塩・胡椒をして片栗粉をまぶし油でからりと揚げる。
- 【2】 白菜はざく切り・人参・にはら細切り・ネギ・生姜はみじん切りにする。
- 【3】 長ネギ・生姜を炒め中華スープを加え白菜・人参・酒を入れ煮込む。
- 【4】 野菜が柔らかくなったら、ニラを入れとろみを付ける。
- 【5】 【1】のタラに【4】をかける。

魚のあんかけは定番メニューです。

今月は中華風味付けのあんかけを作りました。付け合せはサツマイモの甘煮です。

子ども達も喜んで食べてくれました。是非お試しください。

