



岡山の魚を
食べよう!



材料(4人分) & 作り方

40分
程度

調理時間



切り身

- ・タイ(切り身、二枚おろし骨付き) 4切れ
- ・米粉(または薄力粉) 適量
- ・カレー粉…………… 小さじ1/4
- ・春だいこん…………… 8cm程度
- ・春キャベツ…………… 1/4玉
- ・新玉ねぎ…………… 1/4個
- ・にんじん…………… 2cm程度
- ・セロリ…………… 10cm程度
- ・アスパラガス…………… 2本
- ・ブロックベーコン…………… 30g
- ・パセリ…………… 適量
- ・ローリエ…………… 1枚
- ・固形コンソメ…………… 1個(小さじ2弱)
- ・水…………… 600ml
- ・みりん…………… 大さじ2
- ・塩…………… 適量
- ・こしょう…………… 少々
- ・オリーブ油…………… 大さじ2

下準備 / ★春キャベツは2cm角、それ以外の具材は1cmのさいの目切りにする。
パセリは軸を取って葉のみじん切りに。軸は捨てないように注意。
★タイに塩をふって10分置き、キッチンペーパー等で水気を取る。

- 鍋に水・春キャベツ以外の具材・パセリの軸・ローリエ・コンソメを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で15分コトコト煮る。
- タイの両面に塩とカレー粉をふって下味を付け、米粉を丁寧にまぶして余分な粉を落とす。
- オリーブ油を熱したフライパンにタイを皮目から入れてさっと焼き色を付ける。焼き色が付いたら裏返し、反対側も同様に焼く。
- 1の具材を3のフライパンに入れる。
- 春キャベツとみりんを加えて煮立たせたら弱火にして蓋をし、5分ほど煮る。味見して塩・こしょうで味を調え、みじん切りしたパセリをふる。



POINT

出汁が出るので「骨付き」を使用。カレー粉の風味が食欲をそそり、魚が苦手な方でも食べやすいです。



\\しっとりした白身と野菜の相性抜群!\\

桜鯛と春野菜の スープ煮

詳しくはこちら



卵 乳 小麦



※ベーコンに卵白・乳成分、
コンソメに卵・乳成分
が含まれている
場合があります。

okayama ebooks

食材中の
8大アレルゲン