



白菜とたららのオーブン煮



材料(3人分)

- 白菜…400g(1~2cm幅くらいに切る)
- 菜の花…60g(一口大に切る)
- 水…300cc
- 中華あじ…小さじ2(6g)
- しょうが すりおろし…小さじ1
- ゆず皮 すりおろし…ゆず1/4個分
- 甘口塩真だら…3切(240g)
- 片栗粉…大さじ2

栄養量
 ・エネルギー…112kcal ・脂 質…0.4g ・カルシウム…116.1mg ・食物繊維…2.7g
 ・たんぱく質…16.5g ・炭水化物…11.0g ・鉄 分…1.2mg ・食塩相当量…1.2g

① 鍋に水300cc、中華あじ小さじ2(6g)を入れ火にかけて沸かします。一口大に切った菜の花をゆで、皿に上げておきます。1~2cm幅に切った白菜、しょうがのすりおろし小さじ1、ゆず皮すりおろし(ゆず1/4個分)を加え5分程煮ます。



② ①の白菜を煮汁ごとグラタン皿、又はオープンに入れられるフライパンなどに移します。



③ たらを水洗いしシロロが付いていたら落とします。よく水けを切って両面に片栗粉をまぶし②の白菜の上に乘せ180℃に予熱したオーブンで30分程焼きます。途中で一度オーブンを開け、煮汁をスプーンですくってたらの上にかけてます。

④ たらに火が通ったら皿に盛り付けます。ゆでた菜の花を添えます。

〈オーブンがない場合〉

①の白菜を5分追加して10分煮ます。白菜の上に片栗粉をまぶしたたらを乗せ、ふたをして10分程弱めの中火で加熱します。白菜を煮る時間が短くなるので魚を乗せる前に白菜をよく煮ておきます。

