

たらとじゃがいものオーブン焼き

ホワイトソースを作らないのでとても簡単。もう一品ほしい時に。

調理時間

20分

オーブンで
焼く時間は
含まず

1人当り

326kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.tashin.co.jp/>



●材料 (2~3人分)

- | | | |
|--------------------|--------------|----------------|
| ・真たら切身……………2切れ | A | ・牛乳……………1/2カップ |
| ・じゃがいも ……3個(350g) | | ・生クリーム…1/2カップ |
| ・玉ねぎ……………1/2個 | ・オリーブオイル…少々 | |
| ・にんにく(みじん切り)…1/2片分 | ・塩……………少々 | |
| ・アンチョビ……………1/2缶 | ・こしょう……………少々 | |

●作り方

- ① 真たらは皮を取り、ひとくち大に切り、塩・こしょうをまぶす。玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。アンチョビは刻む。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、玉ねぎ、じゃがいもを入れ炒める。玉ねぎが透き通ってきたら真たらを加え、炒める。火が通ったらアンチョビを加えざっと混ぜてから耐熱皿に移す。
- ③ フライパンに続けてAを加え、沸騰直前で火を止め②の上から注ぐ。200℃に予熱したオーブンで軽く焼き目がつくまで約10分焼く。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る