

冷凍食材でお手軽レシピ②

骨無し魚のクリーム煮
カレー風味

【材料4人分】

冷凍骨無しタラ (切り身なら何でも可) ……4切
 冷凍洋風野菜ミックス ……200g
 カレー粉 ……小さじ1
 クリームシチューの素 (顆粒タイプ) ……50g
 粗挽きコショウ ……適宜

1 個分
栄養量

• エネルギー 119 kcal
 • たんぱく質 12.8 g
 • 脂 質 2.4 g
 • 塩 分 1.5 g

魚に火が通ったら一旦火をとめ、溶かしておいたシチューとカレーの液を加えて、フライパン全体を混ぜます。



もう一度ふたをして、弱火で3分くらい煮て味をなじませます。



器に盛り付け、アクセントに黒コショウを振って出来上がりです。



材料を用意したら、ぬるま湯50℃にシチューの素とカレー粉を溶かしておきます。



フライパンに沸かしたお湯300℃を入れ、凍ったままの野菜ミックスと魚を並べて火をつけ、ふたをします。



★ここがポイント
 アクがでたときは、すくって取り除いてください。

2が沸騰したら弱火にして3分位、魚に火が通るまで煮ます。

