

野木町地産地消メニュー



109 魚のおろしあんかけ



調理時間 20～25分

簡単おいしい!

大根たっぷりな、タラのみぞれあんかけです。ほっこり温まり、寒い冬にもぴったりです。

食材の旬

大根 秋～冬

長ねぎ 12月～3月

にんじん 11月～2月

【材料】

生たら	2切れ
塩	少々
油	大さじ 1/2
大根	200g
にんじん	小さじ 1/2 本
長ネギ	小さじ 1/3 本
(A)	
水	1/2 カップ
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
水溶き片栗粉	各大さじ 1

【作り方】

- ① たらは塩を振り、水気をふきとる。大根はすりおろす。にんじんとねぎはせん切りにする
- ② フライパンに油を入れ中火にかけ、たらを焼き、器に盛る。
- ③ 器フライパンに、にんじんを入れ中火にかけ、火が通ったらねぎを加えさっと炒める。A と大根おろしを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。②のたらを盛った上にかける。

～ひとくちメモ～

大根おろしがたくさんでさっぱりした味付けです。