

たらのカレークリーム煮

調理時間：20分

材料費（概算）：400円

料理の特徴（おすすめポイント）：

お母さんがよく作ってくれた私の好きなレシピ！

カレークリームがたらと絶妙にマッチします。

カレー好きにはたまらない。ちょっとしたご褒美にぜひ☆

材料（2人分）：

たら（切り身）…2切れ

【調味料】

（塩とカレー粉で下味をつけ、小麦粉を薄くまぶしつける。）

カレー粉…好みの量

玉ねぎ…1/2個（薄切りにする）

★コンソメの固形…1個（湯 100ml）

生クリーム…100ml

塩

作り方：

- 1) 下味をつけたたらを強めの中火で焼く。
両面を2～3分ソテーしていったん取り出す。
- 2) 玉ねぎを中火でしんなりするまで炒め、カレー粉を入れ、さらに炒める。
合わせた★を注いで10分ほど煮る。
- 3) 2) に生クリームを入れて煮立たせないように弱火で2分煮て、塩で味を整える。
たらを戻し入れて、温める程度に煮て、野菜と一緒に盛りつける。

できあがりの写真

