

☆きゅうしょくレシピ26☆

【たらのちゅうかふうあんかけ】

(ざいりょう) (4にんぶん)

たら(かくぎり)	200グラム
こしょう	すこし
さけ	5グラム
かたくりこ	30グラム
あげあぶら	あげものができるりょう
たまねぎ	60グラム・・・3mmスライスにする
にんじん	40グラム・・・せんぎりにする
あぶら	すこし
トマトケチャップ	30グラム
さとう	8グラム
す	5グラム
ちゅうかスープのもと	5グラム
しょうゆ	1グラム
かたくりこ	1グラム・・・みずでといておく
みず	30グラム



(つくりかた)

- 1 たらに、こしょうとさけをまぶし、かたくりこをつけてあぶらであげる。
- 2 (ちゅうかあんをつくる)
 - ①べつのなべに、あぶらをいれてひをつけ、たまねぎ、にんじんをいためる。
 - ②みずをいれてすこしにる。トマトケチャップ、さとう、す、ちゅうかスープのもと、しょうゆをいれてにる。
 - ③みずでといたかたくりこをいれてとろみをつける。
- 3 あげたたらに、ちゅうかあんをかける。

