

秋田のさかなを食べようキャンペーン

レシピ紹介

たらのチリソース煮



たら……………2切れ(200g)
「瀬戸のほんじお」…少々
しめじ……………1パック
(100g)
長ねぎ……………1本(100g)
「Cook Do」干焼蝦仁用2人前
サラダ油……………大さじ1

- (1) たらは塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気を拭き取り、大きめのひと口大に切る。しめじは小房に分け、ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- (2) フライパンに油を熱し、(1)のたらを入れて両面焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
- (3) 同じフライパンに(1)のしめじ・ねぎを入れて炒め、しんなりしたら、
- (4) のたらを戻し入れ、「Cook Do」を加えて全体を混ぜ、ひと煮立ちさせる。

味の素株式会社

