

ほっと温まる♪

白身魚のさつまいもチャウダー

30分

1人分あたり

511
kcal

DELISH
KITCHEN

ほっと温まる♪ 白身魚のさつまいもチャウダー

30分

1人分あたり
511
kcal



材料 (2人分)

タラ [切り身]	3切れ (300g)
さつまいも	1本 (180g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
しめじ	1パック (100g)
塩 (タラ下処理用)	少々
サラダ油	大さじ 1/2
有塩バター	20g
薄力粉	大さじ 2
パセリ (刻み)	適量

☆調味料

牛乳	300cc
水	100cc
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
コンソメ	小さじ 1/2

- 1 タラは塩をふり、15分程おいてキッチンペーパーで水気をふきとり、4等分に切る。
- 2 さつまいもは皮つきのままよく洗い、両端を切り落として長さを半分に分けてさらに縦半分に切り、切り口を下にして1cm幅に切る (半月切り)。5分程水にさらして水気を切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元を切り落とし、手で小さく分ける。
- 3 鍋にサラダ油を入れて熱し、タラを入れて薄く焼き色がつくまで中火で焼き、上下を返して火が通るまで焼いて取り出す。
- 4 キッチンペーパーでフライパンをさっとふきとり、バターを入れて溶かし、玉ねぎを入れて弱めの中火でしんなりするまで炒める。さつまいもを加えて3分程炒め、しめじを加えてしんなりするまで炒める。
- 5 薄力粉をふり入れ、粉気がなくなるまで炒める。
- 6 ☆を加えて混ぜ、とろみがつくまで混ぜながら5分程煮る。3のタラを戻し入れて1分程煮る。
タラは戻し入れて温まれば大丈夫です。煮詰めすぎるとタラが硬くなってしまいますので注意しましょう♪
- 7 器に盛り、パセリをちらす。