

【メイン】 タラのチリソース

■材料(保存容器大1個分)

タラ	4切れ
タマネギ	2/3個
塩	適量
ブラックペッパー	適量
片栗粉	大さじ2
油	大さじ2
<調味料>	
水	大さじ4
ケチャップ	大さじ3
酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
純米酢	小さじ1
ニンニク(チューブ)	3cm
ショウガ(チューブ)	3cm



■作り方

1. タラは皮と骨を取り除き、食べやすい大きさに切る。塩とブラックペッパーをふり、キッチンペーパーの上に15分程置く。
2. タマネギはみじん切りにする。調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
3. タラから出た水分をペーパーでふき取り、片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油を熱し、3を弱めの中火で両面焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
5. フライパンの油をふきとり、タマネギを炒める。しんなりしたら調味料を加え、全体にトロミがついたら4を戻し入れて調味料にからめて出来上がり。

■ポイント

お子様や辛いのが苦手な方は豆板醤を入れなくてもよい。

- 冷凍OK
- お弁当OK
- 冷蔵庫で3~4日保存可能