

今月の食材  
たら

# たらのカレースープ

## 材 料 (4人分)

- ・たら切り身 ……4枚
- ・長ねぎ ……1本
- ・じゃがいも ……中サイズ2個
- ・塩コショウ ……適量
- ・水 ……500cc
- ・コンソメ(固形) ……1個
- ・カレー粉 ……大さじ2
- ・みりん ……大さじ1
- ・油 ……適量



## 作り方 (調理時間 約20分)

- ①たらに塩コショウを振ったら油をひいた鍋に入れ、両面をサッと焼いて取り出しておく。
- ②じゃがいもは一口サイズにカットし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③たらを取り出した鍋にじゃがいもを入れてひと煮立ちさせたら、コンソメ、カレー粉、たらを戻し入れる。
- ④中火で約8分煮たら長ねぎを入れる。火を止め、みりんを加えて完成。

最後にみりんを入れてコクをプラスのがポイント!