

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

軽めのクリームがごはんにもパンにも合うメニューです♪

たらとアスパラのクリーム煮

調理時間

15分

1人分

160kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



グリーンアスパラ



たら

+

使ったのはコレ!



味の素
KKコンソメ顆粒
50g



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



たらとアスパラのクリーム煮

材料/2人分

生たら	2切れ
赤パプリカ	1/4個
グリーンアスパラ	1束
牛乳	1/4カップ
クリームチーズ	16g
味の素 KKコンソメ顆粒	小さじ1弱
サラダ油	小さじ2
小麦粉	大さじ1
水	大さじ2
塩	ひとつまみ
白こしょう	少々
お好みのハーブ	適宜

作り方

- ①たらは軽く塩と酒(分量外)をふって5分置き、キッチンペーパーで水気を抑える。赤パプリカは4切りに、グリーンアスパラは根本をピーラーでむき、半分の丈に切る。
- ②マグカップに牛乳、クリームチーズ、「味の素 KKコンソメ顆粒」を入れて600w30秒加熱し、溶かしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①のたらに塩こしょう(分量外)をし、小麦粉をはたき、両面に軽く焼色がつくまで1分半ほど焼き、一旦取り出す。
- ④③のフライパンに①の赤パプリカ、グリーンアスパラ、水を加え蓋をし、1分蒸し煮にしたたら、③のたら、②を加えて蓋をして、1分煮る。塩、白こしょうを加えて完成。お皿に盛り、お好みのハーブを添える。