


# キャベツとたらのスープ煮



## 材料 (4人分)

キャベツ	2/3 個 (500g)
玉ねぎ	1/2 個
セロリ	1/3 本
プチトマト	4 個
ベーコン	1 枚
にんにく	1/2 かけ
生たら	4 切れ
酒	大さじ 1・1/2
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 2
白ワイン	大さじ 2
コンソメ	1 個
水	2・1/2c
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

 《1人分の栄養価》  
エネルギー 172Kcal

 塩分 2.6g

## 作り方

- 1 キャベツはひと口大の角切り、玉ねぎは縦に薄切り、セロリは筋をとり斜め薄切り、トマトは4つ割にする。
- 2 生たらは骨をとり、酒をふりかけてからペーパーで水気を取り、軽く塩、こしょうで下味をつける。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは粗みじん切りにする。
- 3 コンソメは水に溶かしておく。
- 4 たらに小麦粉を薄く両面にまぶし、フライパンにサラダ油を入れ中火に熱し、たらをこんがり焼き、取り分けておく。
- 5 たらが平に並ぶ鍋を用意して、ベーコンをいれて中火で加熱し脂が出たらにんにく、玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、キャベツ、セロリを加えてしんなりするまで炒める。たらをのせ、ワインをふりかけ、スープを入れトマトを散らし、紙蓋をして弱火で野菜が柔らかくなるまで蒸し煮(15~20分)にし、最後に塩、こしょうで味を整える。



対象：家族みんな

## Cooking Point

たらは身が柔らかいので、焼くことで水分を出し身割れを防ぐことができます。焼く時は、表面をさっと焼き、中は生で大丈夫です。(後で蒸し煮にするため)

蒸し煮にするときは、キャベツに火が通るまでを目安とします。スープも残さずにいただけます。