

材料（4人分）

ブロッコリーの葉又は軸、かぶ
又は大根の葉 100～150g
かぶ又はとうがん、大根、
じゃがいもなど 300g
たら(他の魚介や鶏肉可) 300g
玉ねぎ 1個
にんじん 1本
バター 少々・大さじ1/2
塩こしょう(仕上げ用) 適量

【A調味料】

水2カップ、白ワイン大さじ2、
スープの素1個

【B調味料】

牛乳1.5カップ、マヨネーズ大さじ3、
片栗粉大さじ1.5、塩小さじ1/2

【たら用調味料】

塩こしょう(下味用) 少々
小麦粉(衣用) 少々

作り方

- ①たらは一口大に切り、軽く塩こしょうをふる。
- ②玉ねぎとかぶはくし型(とうがんや大根の場合は食べやすく切って、レンジで2分/100gの割合で加熱する)に切る。
- ③にんじんは5mm厚さの輪切りに切る。
- ④鍋にバター適宜を入れ、小麦粉を薄くまぶしたたらの両面を炒め焼きし、たらを鍋から取り出す。
- ⑤④で使った鍋にバター大さじ1/2を入れ、玉ねぎとにんじんを加えて炒め、A調味料を加える。
- ⑥⑤が沸騰したら火を弱め、蓋をして10分位煮て、かぶと④のたらを加えて蓋をして5～6分煮てかぶに火を通す。
- ⑦ブロッコリーの葉や軸は1cm位に切り、かぶや大根の葉はざく切りにして柔らかく茹で、水にとって冷ましよく水気を切る。
- ⑧ミキサーに⑦のかぶや大根の葉とB調味料を入れて滑らかになるまで回す。
- ⑨⑥に、⑧を加えて煮立ててとろみをつけ、塩こしょうで味を調える。

野菜を捨てず無駄なく使いつくす！ミキサーで緑のソースに♪

残り野菜のグリーンシチュー



レシピ 穴水町 (石川県)