



## 塩鱈とかぶの煮込み



### 材料

塩鱈	2切れ
かぶ	2個
じゃがいも	1個
水	2カップ
コンソメ顆粒	ひとつまみ
黒こしょう	適宜
オリーブ油	小さじ2
塩	適宜

### 作り方

1. 塩鱈は食べやすい大きさに切る。かぶとじゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、かぶの葉は4cm程度に切り揃える。
2. 鍋にオリーブ油をひいて熱し、じゃがいもを炒める。全体に油がまわったら水を加えて煮る。
3. じゃがいもが柔らかくなる手前で塩鱈、かぶ、かぶの葉を加える。コンソメ、塩で調味し、全体に火が通ったら器に盛りつけて黒胡椒をふって完成。

### 【ポイント】

塩鱈からスープに塩分がでるので、加える塩は味見をしながら調整する。

こちらのQRコードからスマートフォンでもレシピを確認いただけます!!

