

料理名

## 白身魚とリンゴのデミグラス煮こみ

2人分

調理時間 約20分

作り方



1. 鯛の切り身は一口大にカットする。塩こしょうをふり、なじませる。
2. リンゴは皮付のまま5mm程度にスライスする。玉ねぎも5mm程度にスライスする。
3. フライパンにサラダ油を入れて、鯛の切り身を中火で皮から焼き、香ばしく焼き色を付ける。
3. 玉ねぎ、リンゴを加えて一緒に炒め、白ワインを注ぎ、中火でアルコール分を飛ばす。
4. デミグラスソースと湯を加え、沸騰したらフタをして弱火で3分間煮こみ、焼いた鯛を加えて3分間煮こむ。
5. 器に盛り付け、ゆでたブロッコリーなどを添える。

鯛の切り身	120g × 2枚
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	少々
サラダ油	適宜
白ワイン	30ml (大さじ2)
玉ねぎ	1/4個
リンゴ	1/4個
デミグラスソース	150g
湯	100ml
ブロッコリー	適宜

※カレイやタラなど、鯛以外の  
白身魚でも美味しく作れます。