

料理名

タイのオイル焼き たっぷり野菜のソース

材料

(2人分)

タイ…2切れ
新ジャガ…1個
新タマネギ…1/2個
トマト…1個
カブ…1個
スナップエンドウ…2本
ニンニク…1片
カブの茎…適宜
オリーブ油…適宜
塩・こしょう…適宜
白ワイン…50ml
ローズマリー…1本
レモン汁…小さじ1



作り方

- (1) タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- (2) 野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2（分量外）と新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7、8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- (3) フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- (4) 器に（2）の野菜のソースをひき、（4）のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。