

タラとジャガイモの黒ごまキムチ煮



2人分

生タラ 250g
ジャガイモ 2個
キムチ 100g
ダシダ (鶏がらスープの素でも) 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
酒 大さじ1
ごま油 小さじ1~
はちみつ 大さじ1/2
にら 3本
黒すりごま 大さじ1

1) タラは大きければ食べやすい大きさに切る。
ジャガイモは乱切り。
キムチは大きければ食べやすく切っておく。
にらは3cmくらいの長さに。

2) タジン鍋に水100cc、ダシダ、しょうゆ、はちみつ、酒を入れて混ぜ、ジャガイモ、タラを入れてキムチと黒ごまを乗せて火にかける。

3) 10分ほど煮たらごま油をまわしかけ、にらを乗せて再度ふたをしてにらがしんなりしたら出来上がり。