

# 魚のパプリカソース



<材料> 子ども4人分

魚	4切れ (1切れ40g)
小麦粉	小さじ1
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/6個
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1
水	大さじ4
コンソメ	小さじ1/2
生クリーム	大さじ1/2
塩	ひとつまみ

※ 魚を鶏肉にしても、美味しいですよ。

(作り方)

- ① 玉ねぎ・パプリカは薄切り、にんにくは、みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②にパプリカを加えて軽く炒める。
- ④ ③に水とコンソメを加えて、10分ほど煮る。
- ⑤ ④の粗熱をとり、ミキサーにかける。
- ⑥ ⑤をフライパンに戻し、生クリームと塩を加え、味を整える。
- ⑦ 魚に小麦粉をまぶし、170℃のオーブンで約15分焼く。
- ⑧ 焼きあがった魚に、⑥をかける。