

白身魚の軽い煮込み

白身魚 (鯛, 平目, 魚鱈) など	2切れ
塩, 胡椒	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	適量
オニオン	1/4 枚 (1cm位のスライス)
ニンニク	1片 (半分はカット)
キノコ (舞茸, 椎茸 など)	1パック分 (大きめのカット)
トマト	1ヶ (4等分位にカット)
白ワイン	50cc
フォニブラン	180cc
バター	30g

1. 白身魚に塩胡椒をシ、小麦粉を薄く付け、オリーブオイルを使い フライパンで表面が色付く位まで焼く。
2. ニンニク、オニオン、キノコを一緒に炒め、トマトを加えてつぶし、白ワインも加える。
3. 白ワインが沸き、アルコールが弱まったらい フォニブラン を加え蓋をし、蒸し煮にする。(アッセ) 3分位
4. 全てに火が通ったらい、バターを加え、塩胡椒で味を整える。