

## ブランダード

2人前

甘塩鱈 1切れ120g

じゃが芋 1個

オリーブ油 大さじ1+大さじ2

にんにく(みじん切り) 小さじ1

牛乳 大さじ1~2

塩 少々

1. 皮をむいて一口大に切ったじゃが芋を水にさらす 鍋にじゃが芋、水（じゃがいもが少し頭を出すくらいのみたひたの水加減）を加え、フタをして10分、柔らかくなるまで茹で、水を切り、熱いうちにしっかりと潰す
2. 甘塩鱈は牛乳50ml（分量外）と水50mlの中でフタをして静かに5分ほど煮て、取り出し、皮と骨を取り除く
3. 鍋にオリーブ油大さじ1とみじん切りにした にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら2の鱈を加え、細かくほぐすように炒める
4. 1のじゃが芋を加え、オリーブ油大さじ2、牛乳大さじ1~2で柔らかさを ととのえた後、味を見て塩加減を調整し、器に盛る ナイフやスプーンなどで筋をつける