

たらのトマトクリーム煮



材料（1人分）

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・たら切り身 1切れ（80g） | ・牛乳 100cc |
| ・トマトの水煮缶1/4缶（100g） | ・コンソメ 小さじ1（3g） |
| ・人参 1/5本（30g） | ・オリーブオイル 小さじ1（4g） |
| ・玉ねぎ 1/6個（30g） | ・塩、コショウ 少々 |
| ・じゃがいも 1/2個（50g） | |
| ・ピーマン 1/2個（20g） | |
| ・マカロニ（乾燥） 30g | |

作り方

- ① 人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマンをそれぞれ1cm角に切る。
- ③ たらに塩・コショウで下味をつけたあと、小麦粉をまぶしておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、たらの両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ ④に、トマトの水煮缶を加えて、①とマカロニを入れて10分ほど煮る。
- ⑥ 火を弱めて、牛乳、コンソメを加えて1分ほど煮る。

ひとことメモ

- *お鍋一つでできるので、洗い物も少なく簡単です。
- *具材がゴロゴロで一皿で満足できるようになっています。
- *牛乳を加えてグツグツ煮たさせると、きれいに仕上がらないので、必ず火を弱めましょう。

栄養価（1人分）

エネルギー：361kcal
食物繊維：4.6g
食塩相当量：2.6g

