

たらの野菜あんかけ



材料 (2人分)

• たら	2切れ (120g)	A	• しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
• かぼちゃ	40g		• みりん	大さじ1/2 (9g)
• にんじん	1/3本 (50g)		• 塩	少々 (0.3g)
• じゃがいも	1/2個 (50g)		• すりおろし生姜	少々
• たまねぎ	1/4個 (50g)		• 水溶き片栗粉	(片栗粉大さじ1/2・水大さじ1)
• だし汁	1.5カップ (300cc)			

作り方

- ① かぼちゃ、にんじん、じゃがいも、たまねぎは5mm幅に切る。
- ② お鍋にだし汁を入れ、①を加えて煮る(中火で約8分)。
- ③ さらに、たら・調味料Aを加え、味がなじむまで煮る(中火で約5分)。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

ひとことメモ

- *野菜がたっぷり摂れるメニューです。旬の魚、野菜、きのこ類などでアレンジしてください。
- *たらの臭みが気になる場合は、酒・塩少々をふりかけ、煮る前に水気をふきとっておくとよいですよ。

栄養価 (1人分)

エネルギー：126kcal
食物繊維：2.1g
食塩相当量：1.1g

