

タラとたっぴりキ / コのみぞれあんかけ



材料 (2人分)

- | | | | | |
|---------|------------|---|------------------|-------------|
| • タラ | 2切れ (120g) | A | • 水 | 80cc |
| • こしょう | 少々 | | • 料理酒 | 大さじ1 (15g) |
| • 片栗粉 | 大さじ1 (9g) | | • めんつゆ (3倍濃縮タイプ) | 大さじ1½ (24g) |
| • バター | 10g | | • 片栗粉 | 大さじ1 (9g) |
| • まいたけ | 1/2袋 (50g) | | • 大根 | 120g |
| • えのき | 1/2袋 (50g) | | | |
| • ほうれん草 | 1/4袋 (50g) | | | |



作り方

1. まいたけとえのきは石づきを取り除きほぐす。ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。大根は皮をむき、おろす。タラはこしょうと片栗粉をまぶす。
2. 熱したフライパンに分量のバターを加えてタラを焼き、焼けたら器に移しておく。
3. フライパンに残りのバターを加えてまいたけ、えのき、ほうれん草を炒める。
4. Aの調味料類と大根おろしをよく混ぜ合わせ、3.に加えてよく混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
5. 4.を焼いたタラにかける。

ひとことメモ

- *タラを他の白身魚に変えてもOK!
- *キノコのみぞれあんは、豆腐や厚揚げ、和風ハンバーグなどにかけてもおいしい!

栄養価 (1人分)

エネルギー：159kcal
食物繊維：3.1g
食塩相当量：1.5g

