

たらとまのこのみぞれあんかけ



材料（2人分）

- たら 2切れ（120g）
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1（9g）
- まいたけ 1/2袋（40g）
- えのき 1/5袋（40g）
- 大根 80g
- 油 小さじ1（4g）

★調味料A

- 水 100ml
- 料理酒 大さじ1（15g）
- めんつゆ（3倍濃縮）
大さじ1/2（7g）
- 水溶き片栗粉
小さじ2（8g）

作り方

- ① まいたけとえのきは石づきを取り除きほぐし、大根は皮をむき、すりおろし、水分を切る。たらに塩こしょう、片栗粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンに油を加えてたらを焼き、焼けたら器に移しておく。
- ③ フライパンに調味料A、まいたけ、えのきを入れ、具材に火が通ったら、すりおろした大根、水溶き片栗粉をいれ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤ ④を焼いたたらにかける。

ひとことメモ

*たらを他の白身魚に変えてもOK！

*みぞれあんかけは、豆腐や厚揚げ、和風ハンバーグなどにかけてもおいしいです！

栄養価（1人分）

エネルギー：178kcal

食物繊維：2.4g

食塩相当量：0.7g

