



考案者

豊田 葵人

タラの なめこみぞれ あんかけ

調理時間 25分

レシピ考案者の
アピールポイント

なめこを使って、つるんと食べられるみぞれ煮を作りました。

材料【1人分】

- | | |
|-------------------|-------------------|
| タラの切り身 ……3切れ(60g) | 冷凍いんげん …… 10g |
| 塩 ……少々 | なめこ …… 40g |
| こしょう ……少々 | A [だし汁 …… 1/2カップ |
| 片栗粉 ……適宜 | |
| サラダ油 …… 大さじ1/2 | うすくちしょうゆ・ 小さじ1/2 |
| 大根 …… 75g | 大葉 …… 1.5枚 |
| にんじん …… 15g | |

作り方

- 大根は すりおろしてざるにあげ、水切りしておく。にんじんは薄い半月切り、冷凍いんげんは凍ったまま2~3cmに折る。なめこは水洗いする。大葉は千切りする。
- 鍋にAとにんじんを入れて火にかける。にんじんがやわらかくなったら、なめこ冷凍いんげん、うすくちしょうゆを加え、さらに2~3分煮る。大根おろしを加え、火を止める。
- タラは水気をふきとり、塩こしょうをして片栗粉をはたく。フライパンに油を熱し、タラを並べて両面こんがり焼く。
- 1を皿に盛り、2をかけて、大葉のをせる。

栄養価1人分

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | 食物繊維(g) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|-------|---------|----------|
| 142 | 12.3 | 6.2 | 53 | 0.7 | 2.8 | 1.2 |

「サザエさん通り」おくおくれレシピ