



土鍋でたらのちゃんちゃん焼き

考案者：池田 奈生 さん

池田さんのアピールポイント

野菜をたっぷり、おいしく食べることができる。

材料 1人分(g)

生たら……………80
 きゃべつ……………2枚
 玉ねぎ……………1/4個
 しめじ……………1/4パック

A { みそ……………大さじ1/2
 砂糖……………小さじ2/3
 酒……………小さじ1
 すりおろししょうが……………3
 ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ①たらは、食べやすい大きさに切る。
- ②きゃべつはざく切り、玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③Aは混ぜ合わせておく。
- ④鍋にごま油を熱し、玉ねぎとしめじを軽く炒める。
- ⑤きゃべつを加えて、上にたらをのせ、Aをかけて蓋をし、蒸し焼きにする。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
158	17.6	3.2	93	1.1	1.5