

11月のレシピ

【主菜&副菜】野菜60g

たらの甘酢野菜がけ

【1人分栄養価】 エネルギー156kcal
たんぱく質12.5g 食塩相当量1.1g

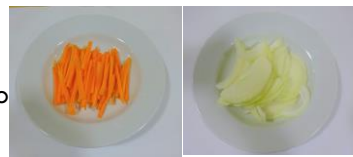


材料【4人分】

生たら	4切	しょうゆ	小さじ4 (24g)
片栗粉	適量	砂糖	大さじ2 (18g)
油	小さじ2 (8g)	酢	大さじ2 (30g)
にんじん	1/2本 (80g)		
玉ねぎ	1/2個 (120g)		
かいわれ 大根	40g		

【作り方】

①にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。



②耐熱容器に調味料と①の野菜を合せ、ラップをしてにんじんが柔らかくなるまで電子レンジにかける。約5分～7分(途中で混ぜる)



③たらの切身に片栗粉をまぶす。



④フライパンで油を熱し、切身を両面焼き色がつくまで焼く。



⑤皿に④をのせ、②の野菜とたれをかける。
最後に洗った かいわれ大根を散らす。



たらは、たんぱく質を多く含みながらも、エネルギー量が少ない食材です。赤みがかった切身の場合もありますが、これは新鮮な証拠ですので、ぜひ買ってみてください。