

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 168kcal

たんぱく質 11.3g

脂質 3.1g

食塩相当量 1.7g



タラときのこのみぞれ煮

材料(4人分)

タラ	70g×4切
しめじ	1パック
大根	500g
カイワレ	適宜
片栗粉	大さじ4
塩・こしょう	少々
油	大さじ1
料理酒	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
出し汁	50cc
おろし生姜	大さじ1

作り方

- ① タラにお酒をふっておく。水気を切って、塩・こしょう片栗粉をまぶす。
- ② 大根をおろしておく。
しめじは細かくほぐしておく。
カイワレは半分に切っておく。
- ③ フライパンに油をひき、①を入れ、中火で焼き、焼き目を付ける。一旦、タラをフライパンからおろす。
- ④ 同じフライパンにしめじを入れ、軽く焼き目を付ける。一旦、しめじもフライパンからおろす。
- ⑤ フライパンに調味料、だし汁、大根おろし、おろし生姜を入れ、煮立たせる。水分が半分くらいになったら、③と④を入れて煮詰める。（煮汁がなくなる程度まで）
- ⑥ 器に⑤を盛付け、カイワレを飾る。

