

～フライパンひとつで作る！～

タラのみぞれかけ

食塩量
1.0g



材料(2人分)

タラ(無塩)	140g
片栗粉	18g (大さじ2)
サラダ油	20g (大さじ1・1/2)
大根	120g
舞茸	20g
大根の葉	お好みで

合わせ調味料

めんつゆ (3倍濃厚)	16g (大さじ1)
水	150cc (3/4カップ)
すりおろし生姜	少々

下準備



- ・タラはキッチンペーパーで表面の水分を拭き取る。片栗粉をまぶす。
- ・舞茸は石づきを取り除き、小房にほぐす。
- ・大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ・トッピング用に大根の葉は刻む。



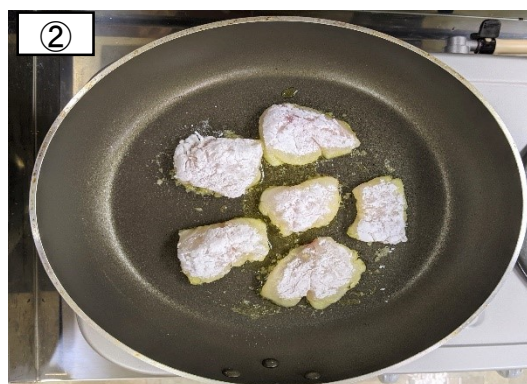
他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



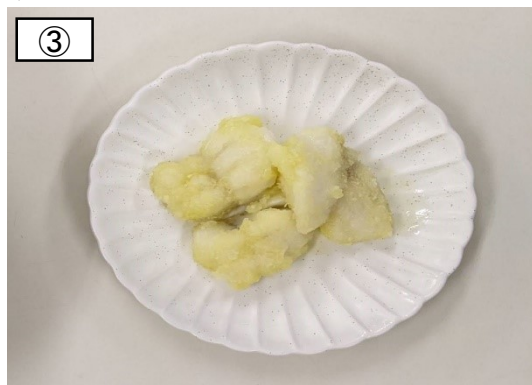
作り方



① フライパンにサラダ油を入れて中火で熱する。



② 片栗粉で衣づけしたタラを焼く。



③ 両面に焼き色がちつき、タラの中心まで火が通れば皿に取り出す。



④ フライパンに舞茸を入れて、中火で炒める



⑤ 舞茸がしんなりしたら、大根おろし、合わせ調味料を入れひと煮立ちさせる。



⑥ タラに⑤をかけて、お好みで大根の葉をトッピングする。

●●減塩のコツ●●

・めんつゆのだし、しょうがの風味で減塩

●●いろいろアレンジ●●

・電子レンジで温めた豆腐に変えると脂質オフ

・メインを鮭や鶏肉に変えてもOK！

たらのみぞれかけ（1人分）

・食塩量 **1.0g**

・エネルギー量 200kcal

・野菜量 70g