

かんたん

No. 23

ふれ愛しシピ

タラの野菜あんかけ



- ① タラは片栗粉をつけて、180度の油で揚げる。
- ② 野菜類はすべてせん切りにする。
- ③ 小なべにAの材料を入れ火にかける。野菜が柔らかくなったらピーマンとポン酢を加え、味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 皿に揚げたタラをのせ、野菜あんかけをたっぷりとかける。

材料（2人分）

A	タラ	2切れ
	片栗粉	適量
	サラダ油	適量
	玉ねぎ	1/4個
	にんじん	20g
	しいたけ	2枚
	水	100ml
	中華だし	小匙1/4
	ピーマン	1個
	ポン酢	大匙1
水溶き片栗粉	適量	

たんぱく質が豊富で、脂肪分が少ないタラは、冬が旬のヘルシー食材です。



【栄養成分】

エネルギー	153 kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	5.2g
炭水化物	10.5g
塩分	1.0g