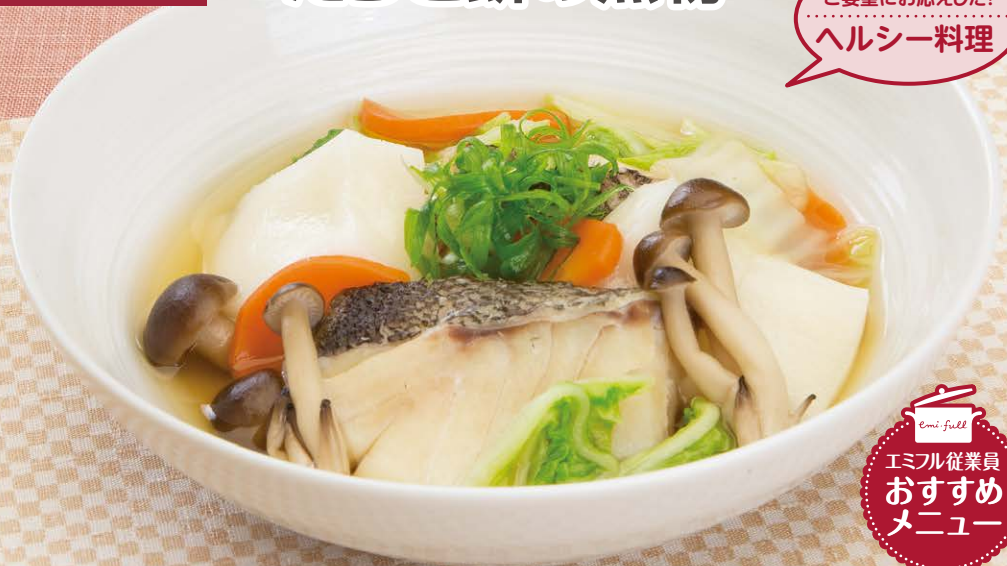


ダイニングメニュー

だししょうゆで簡単ヘルシー味つけ

たらと餅の煮物

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- 生たら(切り身)……………4切れ
- はくさい……………4枚
- にんじん……………50g
- ぶなしめじ……………1パック
- 切り餅……………4個
- ◆A水……………600ml
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 牡蠣だししょうゆまたは、だししょうゆ……………大さじ4
- しょうが(うす切り)……………4枚
- 塩……………適量
- 青ねぎ……………3~4本

■作り方…調理時間約20分

- ①生たらは食べやすい大きさに切って塩をふり、しばらく置き、水分をふき取る。
- ②切り餅は半分に切り、水でぬらし、電子レンジに1~2分かける(ラップはしない)。
- ③はくさいは3cm幅に、にんじんはいちょう切り、ぶなしめじはいしづきを落とし、小房に分ける。
- ④鍋にAを合わせて煮立て、しょうが①を入れてひと煮立ちさせ、まわりに③を入れ、しばらく煮る。
- ⑤④の野菜が煮立ったら、④に②を入れてからめる。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、きざんだ青ねぎをのせる。

ポイント ・だししょうゆの濃度によって分量は調節してください。
 ・ゆずの皮の千切りをのせていただくのもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 246 kcal



厚生労働省「食事摂取基準」