

# たらのクリーム煮

材料	2人分
生たら	2切れ
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	1/8個
しめじ	1/4 P
オリーブ油	大さじ1/2
にんにくみじん切り	1片
牛乳	200ml
塩	少々
パセリみじん切り	少々
トマト	1/2個



## 作り方

- ① たらは水気をよくふき、こしょうと小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。  
香りが出たら②を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ ③のフライパンに①を入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④のフライパンに牛乳を加え、とろみがつくように煮て塩で調味する。
- ⑥ 皿に盛り付け、くし切りにしたトマトとパセリを飾る。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	197	18.9	7.2	14.1	0.6

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか