



魚とかぶのチリソース炒め

材 料 （2人分）

生タラ	60g×2切れ
酒	大さじ1/2
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
かぶ	120g
かぶの葉	60g
きくらげ(乾)	2g
ねぎ	20g
しょうが	6g
アサリ水煮缶	40g ※
サラダ油	大さじ1

※ アサリ水煮缶は、身20gと汁20gを使用する。

栄養価	1人分
エネルギー	196 kcal
食塩相当量	0.8 g



A	トマトケチャップ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	トウバンジャン	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ2/3
	水	小さじ1強

作り方

- ① 生タラは一口大に切り、酒をふる。
- ② かぶは葉元と根を除き、皮ごとくし形に切る。
かぶの葉は3cm長さに切り、ラップで包み電子レンジで1分半加熱する。
きくらげは水につけて戻し、かたい根元があれば除き、一口大に切る。
ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ③ ①のタラの水気を拭き、小麦粉をまぶす。フライパンに小さじ1の油を熱し、タラの両面に焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
- ④ フライパンに大さじ1の油を加え、ねぎ・しょうがを中火で炒め、香りが立ったら、かぶときくらげを加えて炒める。
- ⑤ かぶに油がなじんだら、かぶの葉・アサリ水煮・③・Aを加えて混ぜ、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

★ トウバンジャンの量はお好みで調整してください。

★ チリソース炒めに野菜を入れてバランスおかずにしました。

ご飯にのせれば、1品でバランスのとれる丼になります！

