

2025年1月号

【料理名】たらと小松菜の甘みそ炒め



【献立】

ごぼうのしょうがじょうゆ煮
ブロッコリーのごまあえ

【調理時間】20分

【カロリー】231 kcal

【塩分】2.8g

【主材料】(2人分)

生たら……2切れ(160g)

小松菜……1束(200g)

玉ねぎ……½個(100g)

A みそ、みりん……各大さじ2

A 酒……大さじ1

【作り方】

1. たらは骨を抜いてひと口大に切り、塩少々を両面にふって5分ほどおく。水気を拭き、かたくり粉を薄くまぶす。
2. 小松菜は根元を切り落とし、5cm長さに切って茎と葉に分ける。玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、①を並べ入れて2分ほど焼く。こんがりとしたら返し、2分ほど焼いてとり出す。
4. ③のフライパンに油小さじ1を足して中火で熱し、小松菜の茎と玉ねぎを加えて2分ほど炒め、小松菜の葉を加えてさっと炒める。
5. ③をもどし入れ、Aを加えてからめる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。