

たらときのこのみぞれ煮

(2人分)

まだら	160g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
(A) しめじ	50g
えのき	30g
まいたけ	30g
大根	100g
こねぎ	2g
(B) めんつゆ	大さじ3
酒	小さじ1
しょうが	小さじ1



エネルギー	355kcal
たんぱく質	32.1g
脂質	13g
食物繊維	5.2g
食塩相当量	2.1g



ちょこっとアレンジ♪

水溶き片栗粉でとろみをつけると誤嚥のリスクを避けられます

作り方

<下準備>

- まだらの水分をキッチンペーパーでふき取り一口大に切り両面に片栗粉をまぶす
- えのきたけは1/3くらいの長さに切り他のきのこも同じくらいの長さに揃える
- 大根は皮をむいてすりおろし水気をきっておく
- 小ねぎは小口切りに

- ① フライパンに油を熱し、まだらを香ばしく焼いて器に盛りつける
- ② ①のフライパンに(A)を炒め香りを引き出して、大根おろしと(B)の調味料を混ぜ合わせたものを加えて温めて①に添える
- ③ 上から小ねぎをふりかけて完成