

さいしよに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

タラのクリーム味噌煮



さつまいもや豆乳の甘みで少ない調味料で美味しく食べられます。

エネルギー 301kcal 塩分 2.0g
野菜量(きのこ類含める)120g/1人分



管理栄養士からのおすすめポイント

白菜は、野菜の中でも特に低カロリーの野菜です。キャベツよりもカロリーが低いので、キャベツの代わりに白菜を使うとカロリーを抑えることができます。また、万遍なく栄養素が含まれており、特に外葉と軸の部分にビタミンCが多く含まれています。この部分も是非料理に使いましょう！

健康応援レシピ！

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発！



【材料 2人分】

タラ 2切れ	味噌 大さじ1
白菜 葉2枚	豆乳 1カップ
さつまいも 160g	顆粒和風だし 小さじ1/2
ブロッコリー 100g	油 小さじ1
しめじ 1/2パック	

【作り方】

- ①白菜はざく切りにする。
さつまいもは厚さ1cmのいちょう切りにして、水につける。
水気をきり、電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
しめじは、根本を切り落とし、バラバラにほぐす。
ブロッコリーは、小房に分け耐熱皿にのせ軽くラップをし、電子レンジ(600w)で1分程度加熱する。
- ②小鍋に油をひき、タラを両面に焼き目がつくように焼く。
焼けたら、小鍋から取り出し、1口大に切り別のお皿にのせておく。
- ③タラを焼いた小鍋をそのまま使い、白菜とさつまいも、ブロッコリーしめじを入れる。
- ④③に豆乳と顆粒和風だしを入れて、蓋をして弱火で10分程度煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、蓋をとり、味噌を溶きながら入れる。
1口大に切ったタラをいれて、さらに2~3分煮る。