

R5年度.1月号

白身魚とキャベツのおろし煮



エネルギー 102kcal

たんぱく質 13.9g

食塩相当量 1.3g

材 料 (2 人 分)

白身魚(生たら)……2切れ
 塩……………少々
 酒……………少々
 片栗粉……………適量
 キャベツ……………100g
 オクラ……………2本
 大根おろし…… 1/2カップ
 だし汁……………120ml
 Aしょうゆ……………小さじ2
 みりん…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ1

作 り 方

- ①魚は食べやすい大きさに切り、塩、酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAの調味料を熱し、①の魚を入れ加熱する。
- ④鍋にキャベツと水分を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、茹でたオクラを添える。