



## たらの野菜あんかけ



### 材料

たら切身	50g
食塩	0.05g
ごぼう	15g
にんじん	10g
たけのこ	10g
いんげん	10g
しいたけ	8g
水	100g
顆粒だし	1g
片栗粉	6g

### 作り方

- ①たらに食塩をふって焼く。
- ②野菜を細切りにする。
- ③②を合わせ出汁で煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③を①にかける。

### 栄養量

エネルギー	87kcal	ビタミンA	74 $\mu$ gRE
たんぱく質	10.8g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.10mg
脂質	0.2g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.10mg
炭水化物	11.9g	ビタミンC	1mg
カルシウム	35mg	食物繊維	3.1g
鉄	0.4mg	食塩相当量	0.6g

### ちょこっとメモ

たらの切身は揚げても美味しくお召し上がりいただけます！  
また、あんかけにお好みで味をつけて頂くのも良いかと思えます！  
ぜひお試しください。