

2023年11月号

【料理名】たらと豆腐のトロミ煮



【献立】

小松菜の炒めもの
納豆のにらあえ

【調理時間】15分

【カロリー】200 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】(2人分)

生たら……2切れ(180g)

生しいたけ……2枚

もめん豆腐……1丁(300g)

ねぎ(白い部分)……8cm

Aだし汁…… $\frac{3}{4}$ カップ

A酒……大さじ1

A塩……小さじ $\frac{1}{2}$

Aしょうゆ……少々

Bかたくり粉、水……各大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. たらは1切れを半分に切る。両面に塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふってしばらくおき、熱湯を回しかける。しいたけは軸を落として薄切りにする。豆腐は6つに切る。ねぎは長さ半分に切って白髪ねぎにし、水にさらす。
2. 鍋にA、豆腐、しいたけを入れて中火にかけ、煮たったらたらを加え、弱火で8分ほど煮る。
3. 器に豆腐とたらを盛る。鍋に残った煮汁にといたBを加え、豆腐とたらにかける。水気をきったねぎをあしらう。

●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。