

2024年5月号

【料理名】長いものたらこバターソテー



【献立】

玉ねぎたっぷりハンバーグ
じゃこと水菜のサラダ

【調理時間】10分

【カロリー】134 kcal

【塩分】0.6g

【主材料】(2人分)

長いも……200g

たらこ……20g

バター10g

【作り方】

1. 長いものは皮つきのままよく洗い、6～7cm長さの6つ割りにする。たらこは薄皮を除いてほぐす。
2. フライパンに油小さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、長いものを並べ入れて焼き色がつくまでときどき転がしながら焼き、火を通す。
3. たらことバターを加え、酒大さじ1を回し入れてあえる。

●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。