



## タラのクリーム煮

寒さが増し体の芯から冷える季節には、温かくほっこりするものが嬉しくなりますね。今回は旬のタラと白菜、牛乳がマッチした体がポカポカと温まるメニューをご紹介します。

タラはカロリー控えめで、食べ過ぎや運動不足などから体重が増えやすい冬にぴったりの食材です。また旨み成分であるグルタミン酸やアスパラギン酸を多く含むため、淡泊でありながら美味しくいただけます。あたたかさで体の芯も心も温まりましょう。

### 材料(2人分)

タラ(切り身) …… 160g (2切れ)  
塩、こしょう …… 少々  
小麦粉 …… 6g (小さじ2)  
じゃがいも …… 240g (2個)  
にんじん …… 50g (1/4本)  
白菜 …… 80g (2枚)  
顆粒スープの素 …… 2.5g (小さじ1)  
牛乳 …… 100ml  
バター …… 10g  
塩 …… 少々  
粗挽き黒こしょう …… 少々  
ドライパセリ …… 少々



1 タラの切り身は半分に切り、塩、こしょうを振りかけ、薄く小麦粉をからめる。



2 ジャがいも、にんじんは皮をむいて3〜4mmに薄切りにする。白菜はざく切りにして、水気を切る。



3 フライパンにバターを入れ、中火にかけ、バターが溶けたら火を止める。じゃがいも、にんじんを広げ、タラを広げて白菜を入れる。



4 顆粒スープの素を振りかけ、牛乳を加えて蓋をする。強火にかけて煮立ったら中火〜弱火にし、7〜8分蒸し煮にする。塩で味をととのえる。

5 器に盛り、粗挽き黒こしょう、ドライパセリをお好みで振りかけたら出来上がり。

調理時間

20分

### 栄養価(1人分)

エネルギー

252kcal

たんぱく質

18.5g

塩分

1.4g

### point!

淡泊な味のタラと乳製品はとても相性がよく、生クリームやチーズのコクをプラスするのもおすすめです。パンを添えて召し上がってください♪