



健康ごはん

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いですね。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、淡白でりながら美味しいいただけます。あたたかさと美味し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。



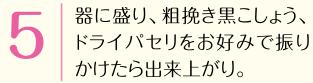
2 じゃがいも、にんじんは皮をむいて3~4mmに薄切りにする。白菜はざく切りにして、水気を切る。



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)



point!

淡白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♪