

今月のオススメレシピ

2022.12
第105回
担当:山崎

第105回のテーマ 「旬のタラを使ったレシピ」

12月になりタラのおいしい時期になりましたね。
12月から1月が旬のタラを使ったレシピをご紹介します。

タラとれんこんの甘酢炒め



材料(2人分)

- タラ：2切れ(200g)
 - 塩：小さじ1/5(約1g)
 - こしょう：少々
 - 片栗粉：大さじ1
 - れんこん：1/2節(45g)
 - 玉ねぎ：1/2個(80g)
 - ピーマン：1.5個(70g)
 - にんじん：1/3本(50g)
 - サラダ油：大さじ1(甘酢)
- ☆
- 酒：大さじ2
 - 砂糖：小さじ1/2
 - 酢：大さじ1
 - しょうゆ：大さじ1



栄養成分(1人分)

エネルギー	196kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	7.2g
炭水化物	10.6g
食塩相当量	1.7g



作り方

調理時間 約30分



- ①タラはキッチンペーパーで水気を拭き取り、皮付きのまま1口大に切る。両面に塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。☆を合わせておく。
- ②れんこんは3-4mm幅の輪切り、玉ねぎはくし切りに、ピーマンはヘタと種を除いて3-4mm幅の輪切りに、にんじんは一口大の乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を半量敷き、タラの皮目を下に中火にかけ、両面に焼き目がついたら取り出す。
- ④にんじんは電子レンジで600Wで2~3分加熱する。
- ⑤サラダ油の残りを敷き、れんこん、玉ねぎを入れ火が通ったらピーマンを入れる。
- ⑥ピーマンに火が通ったら、タラ、にんじんを戻し、①で合わせておいた☆を入れ全体に絡めたら盛り付けて完成。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

タラには身体を作るエネルギー源となるたんぱく質が豊富に含まれています。そんなタラのおいしい選び方を紹介します。

- ①透明感がある
 - ②弾力があり、みずみずしい
 - ③真っ白ではなく、少しピンクがかっている
- 上記を参考にして、旬のタラを楽しみましょう。

