

● タラのカレーソテー



エネルギー
142kcal
たんぱく質
13.3g
カリウム
404mg
リン
192mg
食塩相当量
1.1g

ポイント

- ・スパイシーなカレー粉の風味が食欲をそそる一品です。
また、他の白身魚に変えてもおいしくいただけます。
- ・タラは崩れやすいので、小麦粉はしっかりとつけましょう。
さらに、焼くときなどあまり触らないように注意しましょう。
- ・野菜を大きめに切ると、見た目もボリュームUPします。

<材料（1人分）>

タラ・・・65g
 酒・・・5g（小1）
 小麦粉・・・4g（小1）
 油・・・4g（小1）
 アスパラガス・・・20g
 たまねぎ・・・30g
 赤パプリカ・・・15g
 { みりん・・・3g（小1/2）
 カレー粉・・・1g
 しょうゆ・・・6g（小1）

- 1、アスパラガスははかまを取って、ななめ切りにして茹でこぼし、水にさらす。たまねぎ・赤パプリカは角切りにして茹でこぼし、水にさらす。
- 2、タラは一口大の大きさにそぎ切りし、酒をふりかける。
- 3、調味料を全て合わせておく。
- 4、2のタラの水気をふき、小麦粉をまぶす。
油を熱したフライパンに入れ、両面に焦げ目がつくまで焼き、一旦取り出す。
- 5、フライパンに少量の油を入れ、水気を絞った野菜を加え、少し炒める。
4のタラを戻し入れ、少し混ぜたら火を止めて3の調味料を加え、混ぜ合わせる。