タラのじゃがいも包み焼き

エネルギー
191kcal
たんぱく質
13.2g
カリウム
455mg
リン
187mg
食塩相当量
0.7g

ポイント

・じゃがいもはカリウムを多く含みますが、茹でこぼし、水さらし等を行うと、でんぷんが抜け、タラとくっつかなくなってしまうため、生のまま使用します。必ず量を量りましょう。
・下味に塩を使わず、ソースでも塩分の少ない調味料を使用することで、塩分量を少なくすることができます。
・タラを焼くときに、蓋をすると衣のじゃがいもに火が通りやすくなります。

＜材料（１人分）＞

タラ･･･７０g
こしょう･･･適量
じゃがいも･･･３０g
片栗粉･･･６g（小２）
油･･･２g（小 1/2）
ケチャップ･･･５g（小１）
マヨネーズ･･･４g（小１）

チンゲンサイ･･･２０g
コーン（缶詰）･･･５g
塩･･･０．２g
黒こしょう･･･適量

１、じゃがいもは極細切りにする。
　チンゲンサイは食べやすい大きさに切って茹でこぼし水にさらす。
２、タラは水気を拭いて、こしょうをふっておく。
３、じゃがいもと片栗粉を混ぜ合わせて、２のタラにくっつける。
４、油をひいたフライパンに３のタラを入れて、焼き色がつくように両面焼く。
５、ケチャップとマヨネーズを混ぜて、オーロラソースを作る。
６、油をひいたフライパンにコーンと水気を絞ったチンゲンサイを入れ軽く炒め、塩・こしょうで調味する。
７、４のタラと６の野菜を器に盛り、５のソースをかける。

偕行会愛知　管理栄養士