

冬野菜とタラのクリーム煮

〈主な材料 4人分〉

タラ	4切れ
長ネギ	2分の1本
ハクサイ	2枚
ニンジン	3分の1本
大根	6分の1本
ホウレンソウ	3分の1把
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
小麦粉	大さじ2
牛乳	3カップ
塩	少々
コンソメキューブ	1個
塩・こしょう	少々



〈作り方〉

- ① タラはキッチンペーパーで水気をふき取り、両面に塩を少々振る。
- ② 長ネギは斜め薄切り、ハクサイは食べやすい大きさ、ニンジン・大根は拍子切りにする。
- ③ ホウレンソウは茹でて水気を絞り、長さ3cmに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、タラを両面3分ずつ焼き一旦取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにバターを熱し、長ネギを炒める。火が通ったらニンジン・大根・ハクサイの順に炒める。
- ⑥ 小麦粉を振るい入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳と刻んだコンソメを加え、弱火で煮る。
- ⑦ 沸騰直前にたらを戻し入れ、③のホウレンソウ加え、蓋をしたら弱火で5分程度煮る。焦げないように途中でかき混ぜる。
- ⑧ 塩・コショウで味を調える。

【1人分 234kcal、タンパク質 16.6g、塩分 1.2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)