

## 【タラチリ】

ケチャップ大さじ1に含まれる塩分量は0.5gであり、醤油や他の調味料と比べて減塩です。

塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こすため、調味料の使い方にも注意が必要です。

〈材料 2人分〉

たらの切り身	2枚	
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ1	
ブロッコリー	1/2房	
青梗菜	1/2束	
長ネギ	1/4本	
生姜	1片	
豆板醤	小さじ1	
A {	ケチャップ	大さじ1
	鶏ガラ	小さじ1
	酒	大さじ1
輪切り唐辛子	適量	



〈作り方〉

1. たらの切り身に塩（分量外）をふり、水気が出たら拭き取る。切り身に片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を敷き、1のタラを中火で焼く。両面に焼き色が付いたら一度取り出す。
3. ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分け、青梗菜は4cmほどの長さに切る。塩（分量外）茹でし、水気を切る。
4. 長ネギは粗みじん切りに、生姜はすりおろす。2のフライパンに、長ネギとおろし生姜、豆板醤を加えて中火で炒める。香りが立ったら、材料Aと水100ccを加えてさらに炒める。
5. 2のたらを4のフライパンに戻し、優しく混ぜる。器に盛り付け、上から輪切り唐辛子を散らす。

〈栄養価 1人分〉

エネルギー193kcal、蛋白質17.4g、塩分1.1g