

簡単！玉ねぎとタラのポン酢煮

～肉でも魚でもおいしくできる♪～



【材料】4人分

- 生タラ ～ 4切れ(1切れ80g)
※塩味のついていないもの
- 玉ねぎ ～ 中1個半(300g)
⇒ 繊維に沿って薄切り
- しめじ ～ 1パック ⇒ 石づきを切り落とし、ほぐす
- ★ポン酢 ～ 大さじ2
- ★みりん ～ 大さじ2
- ★酒 ～ 大さじ1
- 小ねぎ ～ 2本 ⇒ 小口切り

★を混ぜ合わせる

【作り方】

- ① 野菜を切る。
- ② フライパンに玉ねぎを入れて平らにし、その上に生タラ・しめじをのせ、★の調味料を加える。
- ③ 蓋をして中火にかけ、15分ほど煮る。
- ④ ある程度水分が飛んだら、器に盛り付け、上から小ねぎを散らす。
※汁が煮詰まってくると、味が濃くなります。途中で味見をしましょう。

【1人分の栄養価】

主菜なのにとってもヘルシー！

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) |
|-----------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|
| 124 | 15.8 | 0.4 | 47 | 3.9 | 0.75 |

【ワンポイント】

♪低カロリーのタラに油を使わず、玉ねぎをたっぷり入れたヘルシーな一品です！玉ねぎの甘さでおいしく食べられます♪



♪玉ねぎはしんなりとしてカサが減るので、たっぷり入れて野菜不足を補いましょう！

♪冬に手に入る野菜は限られますが、なるべく色の薄い野菜と濃い野菜をバランスよく食べるように意識しましょう。

♪ポン酢煮は、鮭やさんま、鶏肉や豚肉でもおいしくできます！材料をすべて入れて煮るだけの簡単料理です。時間のない時などにもぜひ作ってみてください♪

簡単！玉ねぎとタラのポン酢煮

～肉でも魚でもおいしくできる♪～



【材料】4人分

- 生タラ ～ 4切れ(1切れ80g)
※塩味のついていないもの
- 玉ねぎ ～ 中1個半(300g)
⇒ 繊維に沿って薄切り
- しめじ ～ 1パック ⇒ 石づきを切り落とし、ほぐす
- ★ポン酢 ～ 大さじ2
- ★みりん ～ 大さじ2
- ★酒 ～ 大さじ1
- 小ねぎ ～ 2本 ⇒ 小口切り

★を混ぜ合わせる

【作り方】

- ① 野菜を切る。
- ② フライパンに玉ねぎを入れて平らにし、その上に生タラ・しめじをのせ、★の調味料を加える。
- ③ 蓋をして中火にかけ、15分ほど煮る。
- ④ ある程度水分が飛んだら、器に盛り付け、上から小ねぎを散らす。
※汁が煮詰まってくると、味が濃くなります。途中で味見をしましょう。

【1人分の栄養価】

主菜なのにとってもヘルシー！

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) |
|-----------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|
| 124 | 15.8 | 0.4 | 47 | 3.9 | 0.75 |

【ワンポイント】

- ♪低カロリーのタラに油を使わず、玉ねぎをたっぷり入れたヘルシーな一品です！
玉ねぎの甘さでおいしく食べられます♪
- ♪玉ねぎはしんなりとしてカサが減るので、たっぷり入れて野菜不足を補いましょう！
- ♪冬に手に入る野菜は限られますが、なるべく色の薄い野菜と濃い野菜をバランスよく食べるように意識しましょう。
- ♪ポン酢煮は、鮭やさんま、鶏肉や豚肉でもおいしくできます！材料をすべて入れて煮るだけの簡単料理です。時間のない時などにもぜひ作ってみてください♪

