



## 適量を食べてみよう<主菜>③ ～たららの野菜ソース～

前橋市国民健康保険課

### 【材料】 2人分

まだら（生）	2切れ (120g)
A	食塩 少々
	こしょう 少々
B	小麦粉 小さじ2
	粉チーズ 小さじ2
オリーブ油（a）	小さじ2
ニンニク	1かけ
野菜ジュース （トマトミックス）	100mL
バター	8g
ブロッコリー	1/3株 (80g)
しいたけ	4個 (60g)
オリーブ油（b）	小さじ1

### 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

野菜ジュースには色々な野菜が入っている  
ので、減塩でも野菜のうまみで料理を  
美味しく味わえます。ぜひ、スープや炊  
き込みご飯にも活用してみてください。

### 【作り方】

- ① 粉類のBをよく混ぜ合わせておく。ニンニクは薄く切り、しいたけは石づきを切り、かさの表面に十字の切込みを入れる。ブロッコリーは食べやすい大きさの房に分けて、耐熱皿にのせてラップをして電子レンジ600Wで2分前後加熱する。  
※加熱時間は大きさや量で加減してください。
- ② 小鍋に野菜ジュースを半量になるまで煮詰める（弱～中火で15分前後）。途中、焦がさないように注意する。煮詰まったら、バターを加えて混ぜ、火を止める。
- ③ フライパンにオリーブ油（b）をひき、①のしいたけを焼き、容器に移す。
- ④ たららにAをふり、Bをまぶす。③のフライパンにオリーブ油（a）を入れて熱し、①のニンニクを入れ、きつね色になったら、取り出し、たららを中火で焼く。両面こんがり焼いたら皿に移す。
- ⑤ ④の皿に①と③の野菜とニンニクを添え、②のソースをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
184	14.2	10.0	8.5	3.6	55	0.9
kcal	g	g	g	g	mg	g