



真たらのかレーマヨ焼



— 材料(2 人分) —

真タラ	2 切れ
日本酒	大さじ 2
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
カレー粉	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1
かぼす	1/2 個
パセリ	少々

— 作り方 —

- ① 真タラは、サッと水で洗い流し、キッチンペーパーで水気をふき取り、半分に切って日本酒を振りかける。
- ② ボウルにマヨネーズ、カレー粉、しょうゆ、はちみつを混ぜ合わせ、①の真タラになじませ、15 分置く。
- ③ オーブンの天板にクッキングペーパー敷いて②を並べ、漬け汁を上からかける。200 度に予熱したオーブンで 10 分焼く。(指で軽くタラを押して、弾力があれば OK)
- ④ 皿に焼きあがったタラと半分に切ったかぼす、パセリを盛りつける。



1 人分 エネルギー:151kcal
タンパク質:0.7g 塩分:1.2g



サツマイモとしめじの味噌汁



— 材料(2人分) —

サツマイモ	細めの中 1 本
しめじ	1/2 株
ニンジン	少々
葉ネギ	1 本
だし昆布	長さ 2 センチ
かつお節	1/2 つかみ
水	400cc
みそ	大さじ 1



— 作り方 —

- ① 鍋に昆布と水を入れ、半日ほどおく。
- ② ①を火にかけ、小さな泡がフツフツと出てきたら、昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を入れ 1 分ほどしたら、火を止めて 5 分ほどおく。かつお節を取り出す。
- ③ サツマイモは、2 センチの輪切り、しめじは石つきをとってほぐす、ニンジンは皮をむいて薄いいちょう切りにする。葉ネギは、小口切りにする。
- ④ ②に葉ネギ以外の食材を入れ、柔らかくなるまで火を通す。
- ⑤ みそを溶き入れ、器に盛る。葉ネギを散らす。

1 人分 エネルギー:34kcal
タンパク質:2.1g 塩分:1.1g

