

◆ たらのトマトヨーグルトソース

材料(1人分)

たら	……70g	オリーブオイル	……2g	} ①
食塩	……0.5g	プレーンヨーグルト	……30g	
こしょう	……少々	ケチャップ	……15g	
薄力粉	……2g	おろしにんにく	……1g	
エリンギ	……40g			
付け合わせ				
小松菜	……40g	オリーブオイル	……1g	
レモン	……10g	食塩	……0.2g	
		こしょう	……少々	

作り方

- 1 エリンギは縦半分に切り、断面を下にして3mmの薄切りにする。
- 2 たらは塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、たらを並べ、3分焼く。
焼き色がついたら裏返し、エリンギを加え更に3分焼く。
- 4 ①を加え、2分ほど煮詰める。
- 5 付け合わせの小松菜は2cmの長さに切り、オリーブオイルで炒め、塩、こしょうで味をつける。
- 6 レモンは8分の1の大きさに切り盛り付ける。

中村学園大学実習生考案レシピです。
たらとヨーグルトでたんぱく質がとれます。
ヨーグルトの酸味とケチャップのあまみが
相性ピッタリです♪

1人分あたり栄養価
エネルギー143kcal 塩分1.4g

