



フライパン1つで手軽に調理！
季節の魚や野菜でアレンジ自在

たらのカレー野菜蒸し

材料(2人分)

生たら…2切れ(1切れ70g)
 塩…少々
 こしょう…少々
 片栗粉…9g(小さじ1)
 にんじん…50g
 じゃがいも…100g
 なす…70g
 パプリカ…50g
 玉ねぎ…100g
 キャベツ…50g
 まいたけ…50g
 油…8g(小さじ2)
 カレー粉…2g(小さじ1)
 コンソメ…2.5g(小さじ1)
 水…200ml

作り方

- ① たらに塩、こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切り、まいたけは手でほぐす。
- ③ フライパンを熱して油をひき、①を片面2分ずつ焼き、バットにとる。
- ④ フライパンを軽くふき取り、②と水を入れ、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ⑤ コンソメ、カレー粉を入れ、たらをのせて蓋をし、1分加熱する。

栄養価

エネルギー 185kcal たんぱく質 15.5g 脂質 5.3g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 1.0g