

よこた内科クリニック通信 Vol.52



明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。
今年も健康な1年にしていきましょう。よこた内科クリニックです。

白菜とタラのオーブン焼き



1人分当たり 83kcal 塩分 1.1g

作り方

- ①白菜は縦半分に切り、細切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ②タラは酒と塩で下味をつけ、皮目に切れ目を入れておく。
- ③耐熱皿の真ん中を開けて①を入れ、水とコンソメを振り入れる。
- ④③の真ん中にタラを入れる。
- ⑤200℃に余熱したオーブンで15～20分焼く。
タラに火が通れば完成

材料

1人分

| | | |
|--------|-------|------|
| 白菜 | 1枚 | 100g |
| しめじ | 少し | 20g |
| 人参 | 一切れ | 10g |
| コンソメ顆粒 | 小 1/2 | 90g |

| | | |
|----|-----|------|
| タラ | 1切 | 70g |
| 酒 | 小 1 | 5g |
| 塩 | 少々 | 0.3g |

チーズをトッピングしたり、コンソメを和風だしや醤油にしてもおすすめです。