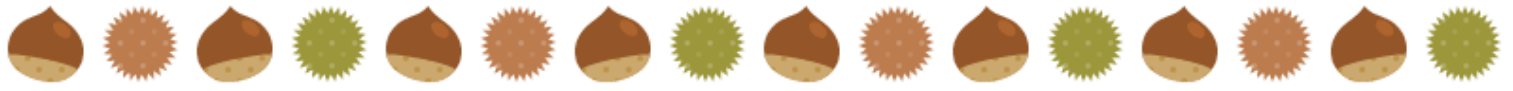


よこた内科クリニック通信 Vol.61



急に寒さが増し、コートが必要になってきました。
冬の準備を整え、体調を崩さないように注意しましょう。
よこた内科クリニックです。



たらのきのこあんかけ



1人前 145kcal 塩分 1.7g

作り方

- ①きのこを食べやすい大きさに切り、しょうがはすりおろす。
- ②たらに酒と塩を振りかける。
- ③フライパンに油を引き②のたらに薄力粉をまぶして焼く。
- ④鍋に①のきのこ、めんつゆ、水を入れきのこに火が通ったらしょうがと水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤お皿に③のたらを盛り付け④のキノコあんをかけで出来上がり。

材料

2人分

たら	2切れ	200g
酒	小2	10g
薄力粉	小2	7g
塩	2つまみ	0.6g
油	小1	4g

しいたけ	2個	50g
しめじ	1/2袋	50g
えのき	1/4袋	50g
しょうが	1かけ	10g
濃縮めんつゆ	大1	18g
水	大8	120g
片栗粉	小1	3g



夏にあまっためんつゆはありませんか??