



【1人分栄養価】

エネルギー 274kcal

塩分 3.0g

発行：羽生市健康づくり推進課

材 料 (4人分)

大根	1本	ミニトマト	10個
生たら	80g×4切れ	バター	30g
塩	小さじ1	しょうゆ	大さじ2
小麦粉	大さじ2	粗びきこしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1	パセリ	大さじ1
料理酒	大さじ2		

作 り 方

- 1 大根は3cmの厚さの輪切りにして皮をむき、片面に格子状の切り込みを入れる。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で10分加熱する。
- 2 たらは塩をふり、10分ほどおいて水気をふき、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、1と2を並べて焼く。
- 4 こんがり焼き色がついたら裏返し、料理酒とミニトマトを加える。ひと煮立ちしたら弱火にして8分ほど焼き、Aを加えてからめる。
- 5 器に盛り、こしょうとみじん切りにしたパセリをふる。

Point

電子レンジを使って大根を加熱することで時短調理ができ、華やかな料理をつくることができます。また、バターは無塩を使用することでより塩分を控えることができます。