



主 菜

たらの 小松菜ソースがけ

○POINT○

小松菜のうまみを生かしたソースがたらととも相性がよく、おいしく召し上がれます。

羽生市 健康応援 レシピ

材 料（4人分）

A	小松菜	200g	タラ	4切れ
	ミニトマト	120g	塩	小さじ2/3
	にんにく	1かけ(10g)	小麦粉	大さじ4
	小麦粉	大さじ4	オリーブオイル	大さじ2
	レモン果汁	小さじ2		
	オリーブオイル	大さじ1		
	塩	小さじ2/3		

【1人分栄養価】
エネルギー 245kcal
食塩相当量 2.3g

作 り 方

- 1 Aを作る。
小松菜は根元を切り除き、1cm幅に切り、ミニトマトは、4等分に切ってボールに入れる。残りの材料も、ボールに加えて混ぜ合わせ、5分ほどおく。
- 2 タラは塩を振り、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを強めの中火に熱してタラを入れ、焼き色がつくまで両面を2～3分ずつ焼く。
- 3 器に2を盛り、1のソースをかける。

作成：羽生市健康づくり推進課

