

タラときのこのミルク煮



材料 (2人分)

所要時間 20分
費用目安 280円前後

タラ	2切れ(160g)
食塩	0.8g
たまねぎ	1/4個(60g)
にんじん	1/3本(30g)
きのこ	80g
オリーブ油	小さじ1
牛乳	150cc
コンソメ	1g
塩	0.5g
こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- ① タラの切り身に塩をふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは半月切り、きのこは小房にわける。
- ③ タラの切り身に小麦粉をまぶす。
- ④ 鍋にオリーブ油を入れ、弱めの中火で熱し、タラを並べて両面香ばしく焼く。同時に、フライパンの空いたところに、玉ねぎ、にんじん、きのこ類を入れて2~3分炒める。
- ⑤ ④に牛乳、コンソメ、塩をいれ10分弱、弱火で煮る。
- ⑥ お皿に盛り付け、こしょう、パセリをかけて完成。

(1人分)

エネルギー 188 kcal

脂質 7.3g

炭水化物 10.9g

食塩相当量 1.4g

ポイント・アドバイス

プリン体の少ない白身魚を使ってコクのあるミルク煮に。野菜やキノコをたくさん使うことで尿をアルカリ化し、尿酸値を下げる効果があります。牛乳を使うことで旨味とコクがでて塩分も控えることができます。