

# おすすめヘルシーレシピ

## たらの野菜のつけ盛り

(エネルギー109kcal タンパク質 15.2g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.9g)

### 材料 (2人分)

- たら切身 2切れ (一切れ 40g)
- 小麦粉 適量
- サラダ油 適量
- 人参 10g
- ピーマン 10g
- 玉ねぎ 50g
- トマト 1/4個
- 青じそ 2枚
- 青じそドレッシング(市販品) 適量



### 作り方

- ① たらに小麦粉をまぶし、カラリと揚げます。
- ② 人参、ピーマン、青じそはそれぞれ細切りにします。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして、辛みを抜き食べやすくします。
- ④ 付け合わせのトマトはくし形に切ります。
- ⑤ お皿に①のたらを盛り付け、その上に②と③の野菜を混ぜて乗せ、トマトを飾ります。
- ⑥ 青じそでドレッシング(市販用)は、食べる直前にかけていただきます。

### ひとこと

季節を問わず、さっぱりと食べられる食材でアレンジもできる献立です。揚げ物ですが、ドレッシングの酸味や生野菜の風味でさっぱりといただくことができます。

寒くなるこれからの時期は、ドレッシングを「あんかけ」や「タルタルソース」に、添える野菜をかぼちゃやほうれん草、小松菜、ブロッコリーやカリフラワーなどの季節の野菜にアレンジしてもおいしくいただくことができます。