



タラのポワレ 冬野菜ラタトゥイユソース

栄養士コメント

ソースはクリスマスカラーの赤を意識し、ラタトゥイユソースにしました。夏野菜のイメージが強いラタトゥイユですが冬野菜を使っても美味しくいただけます。野菜のたっぷり摂れる一品になっています。



作り方

白菜、レンコン、大根、人参、玉葱は食べやすい大きさに切っておく。

鍋に油をひき、にんにくを温める。にんにくの香りがしてきたら玉葱を炒める。

玉葱が透明になってきたら、白菜、レンコン、大根、人参、トマト缶を入れて煮詰めていく。

野菜に火が通ったら、火を止めてコンソメ、黒こしょうを入れる。

別の温めたフライパンにバターを溶かし、こしょうをふりかけながらタラを焼いていく。

タラが焼けたらお皿にタラを盛り付け上からラタトゥイユソースをかける。

成分値 (1人分)

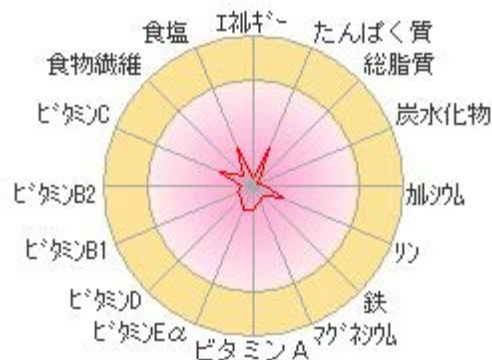
摂取値 単位

1. エネルギー	136 kcal
2. たんぱく質	15.8 g
3. 総脂質	3.0 g
4. 炭水化物	11.8 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	240 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	117 μg
10. ビタミンE	1.5 mg
11. ビタミンD	0.8 μg
12. ビタミンB1	0.16 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	29 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. タラ	1	切
2. 黒こしょう		少々
3. 無塩バター	1/2	小S
<ラタトゥイユソース>		
4. 白菜	30	g
5. れんこん	30	g
6. 大根	20	g
7. 人参	10	g
8. 玉葱	20	g
9. 減塩コンソメ	1/4	個
10. トマト(缶詰) ホール	40	g
11. オリーブ油	1/4	小サジ
12. 黒こしょう		少々
13. にんにく・おろし		少々



(黄色範囲内です)