

2月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# たらの中華炒め



1人分233kcal / 塩分1.4g



## 材料 [2人分]

	たら	…2切れ(200g)
	玉ねぎ	…中1/4個
	にんじん	…中1/3本
	ピーマン	…2個
	しょうが	…1片
	にんにく	…1片
	片栗粉	…大さじ2
A	酒	…小さじ2
	こしょう	…少々
	油	…適量
B	減塩しょうゆ	…大さじ1/2
	甜麺醬 唐辛子	…大さじ1 …適量

## つくり方

- ①たらはキッチンペーパーで水気を拭き取り、一口大に切る。
- ②①にCで下味をつけ、片栗粉をしっかりと両面につける。
- ③玉ねぎ、にんじん、ピーマンは食べやすい形に切る。しょうがとにんにくはすりおろす。
- ④少量の油(分量外)で②を揚げ、一旦取り出して油をきっておく。
- ⑤④の鍋の余分な油を捨て、しょうがとにんにくを炒め、香りがでたら野菜を炒める。
- ⑥⑤に揚げたたらとDを加えて全体に味を絡ませる。



甜麺醬、唐辛子で甘辛い味付けにすることで、通常と比べて約50%の減塩に☆