

たらのおろし煮ほぐし

たらのおろし煮を食べやすくほぐしました

コード4



材料

■1人分

たら	1切れ (約80g)
大根	3cm輪切り (約70g)
めんつゆ2倍希釈	大さじ2
水	大さじ1

栄養価 (1食分)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	15.3g
食塩	2.3g

作り方

- ① 大根は、すりおろし、軽く水気を切る。
- ② 耐熱ボールに 大さじ2杯のめんつゆと水を入れ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ③ ②の中にたらを入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで1分半加熱する。
- ④ たらを取り出し、皮と骨を取り除き、身をほぐす。
- ⑤ ③の中に①の大根を入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで1分半加熱する。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け煮汁をかける。

ワンポイント

- 加熱した後のたらは熱くなっているので、取り出す時に注意してください

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

