



### ワンポイントアドバイス

- 生のたらこは火を通しすぎないこと。
- 塩たらこを用いる場合は調味料を控える。
- 野菜は大根やきのこなど、身近な食材でアレンジすることができる。

## 冬野菜のたらこまぶし

### 材料(1人分)

ごぼう	20g
人参	20g
糸こんにゃく	30g
生たらこ	20g
長ねぎ	10g
せり	10g
油	3g
だし汁	25g
食塩	0.9g
しょうゆ	3g
砂糖	3g
料理酒	4g

### 作り方

- ① ごぼうはさがし、水にさらしてアクを抜く。人参は斜めのせん切りにする。糸こんにゃくは4.5センチの長さに切り、さっと下茹でする。長ねぎは縦半分に割り、斜めに細く切る。せりは4.5センチの長さに切る。
- ② 生たらこはぶつ切りにし、料理酒少々加えた水にさらす。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼう、人参、糸こんにゃくの順に加えて炒める。だし汁、食塩、しょうゆ、砂糖、料理酒を加え、2,3分煮る。
- ④ 生たらこの水気を切り、煮汁が鍋底に少し残る程度になったら③の鍋に加え、箸でまぜながら、たらこに火を通す。長ねぎ、せりを加え、全体をひと混ぜしたら火を止める。

エネルギー 102kcal カルシウム 51mg  
たんぱく質 6.0g 塩 分 1.5g  
脂 質 4.0g 食物繊維 3.0g