

準備時間

分

調理時間

10  
分

分量

1  
人分



## 消化酵素を含む大根やかぶを使いましょう

材料

作り方

|         |     |      |
|---------|-----|------|
| たら又はかれい | 1切れ | 100g |
| 塩       |     | 少々   |
| 小麦粉     |     | 3g   |
| めんつゆ    | 大匙  | 1    |
| 水       |     | 50cc |
| 大根又はかぶ  |     | 50g  |
| かいわれ大根  |     | 5g   |

1. 魚はキッチンペーパーなどで水気を切って、塩を振り、小麦粉をまぶす。
2. 大根は皮をむいてすりおろし、軽く絞る。
3. 鍋に2以外の調味料を入れて煮立たせ、1を入れて煮る。
4. 魚に火が通ったら2を加えてひと煮立ちさせる。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

|      |              |
|------|--------------|
| 18.9 | たんぱく質<br>グラム |
| 0.4  | 脂肪<br>グラム    |
| 7.8  | 炭水化物<br>グラム  |
| 2.3  | 塩分<br>グラム    |

113  
カロリー

栄養計算は真鱈と大根で計算

