

地域特産品を活用した健康づくりのための
普及料理メニュー

平成
10年度

野菜たっぷりビヤベース風

●特産品●

トマト

●出品者●

大田原市 平田 克子さん

お薦めのことば

たらとトマトの相性抜群です。



野菜たっぷりビヤベース風

材 料 (4人分)

●たら	4切れ(360g)
●にんじん	1本
●玉ねぎ	1個
●かぶ	2個
●じゃがいも	1個
●さやいんげん	50g
●トマト	1個
●カレールー	1個(20g)
●水	5カップ
●固形スープの素	3個
●塩	少々
●こしょう	少々
●サラダ油	大さじ1

一人分の栄養価

●エネルギー	157 kcal
●たんぱく質	16.6 g
●脂 質	4.0 g
●カルシウム	82 mg
●鉄	1.3 mg
●塩 分	3.2 g

献立のヒント

- さつまいものサラダ
- 果物

一口 アドバイス

- 好きな野菜を加えて下さい。

作り方

① たらは、一口大に切る。野菜もそれぞれ切る。



② 鍋にサラダ油を熱し玉ねぎをしんなりするまで炒める。



③ ②に水、固形スープの素、じゃがいも、かぶを加え、沸騰したら、人参を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。



④ アクを取り、たらとカレールーを加え、さらに5分煮る。



⑤ 仕上げに、さやいんげんを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

