

たらこあんの炊き合わせ

とろ〜りプチプチ 食感も彩りもやさしい一品。

カロリー
118kcal
(1人分)調理
時間
約15分

材 料 (4人分)

厚揚げ	200g	<煮汁>
チンゲン菜	1株	だし汁 180cc
さつまいも	150g	みりん 大さじ1
ごま油	小さじ2	薄口しょうゆ
たらこ	40g	小さじ1~2
酒	大さじ2	片栗粉 小さじ1強

作り方

1

厚揚げは一口大に切る。
チンゲン菜は半分に切る。
さつまいもは皮つきで
1.5cm厚の半月切りにする。



2

たらこは包丁の背で卵を出し、酒大さじ2
で伸ばして、煮汁の材料をすべて混ぜ合
わせる。



3

さつまいもは熱湯で
塩茹でにする。



4

フライパンにごま油
を熱し、厚揚げとチン
ゲン菜を焼く。



5

火が通ったら2のた
らこを流し入れて中
火でとろみがつくま
で煮る。



6

器にさつまい
もを盛って、5
の具材とあん
を盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

- たらこの塩分によって、煮汁の味を調節してください。
- 菜の花やアスパラ、ソラマメなど、旬の食材をいろいろ使ってアレンジするのも楽しいですよ。豆腐のかわりに鶏肉や魚を使っても美味しいです。

栄養価

- たらこの若返り効果は、良質たんぱく質+ビタミンCとの組み合わせで、さらにUP!
- 塩分を控えたい方は、たらこも薄口しょうゆを少しずつ減量すると良いでしょう。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。