

1月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料 [4人分]

たら(生)	…4切
塩	…少々
こしょう	…少々
にんにく	…2かけ
玉ねぎ	…1/2個(100g)
じゃがいも	…1個(150g)
オリーブ油	…大さじ1・1/3
ホールトマト	…1缶(400g)
白ワイン	…大さじ2
塩	…少々
こしょう	…少々
乾燥パセリ	…少々

たらとじゃがいもの トマト煮込み



1人分176kcal / 塩分1.2g

つくり方

- ①たらは水気をふき取り、塩、こしょうをふっておく。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎとじゃがいもは薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
玉ねぎを加えて中火で炒め、しんなりしてきたらじゃがいもを加え、軽く炒める。
- ④③の上に①を乗せ、軽くつぶしたホールトマト、白ワインを加えて蓋をし、
じゃがいもが柔らかくなるまで10分程度煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を調え、お好みでパセリをかける。



ホールトマトは、つぶして使用することでトマトの酸味と旨味が引き立ち、
減塩でも美味しくなります。