

2月号 焼きタラのキムチサラダ



レシピのポイント

タラとキムチを使ったサラダです。

三平汁や鍋などによく使うタラですが、このようにサラダにしてもおいしく食べられます。

面倒な味付けは、不要です！

お好きな野菜と一緒にぜひお試しください。

材料（4人分）

タラ	4切れ
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
水菜	200g
キムチ	150g

作り方

1. 水菜の根元を落とし、3cm程度に切る。
キムチは、きざむ。
2. タラをひと口大に切り、水気をふき取って、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
3. 油をひいたフライパンで2を焼き、焼き色がついたら裏返し、蒸し焼きにする。
4. 器に水菜・タラ・キムチを盛りつける。

栄養成分（1人分）

エネルギー	138 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	3.4 g
炭水化物	9.7 g
食物繊維	2.7 g
カルシウム	150 mg
鉄分	1.5 mg
塩分	1.1 g



根室市ホームページで
レシピを公開中！

