



～野菜がたっぷりとれる～



たらとパプリカの野菜ソースかけ



栄養価（1人分）

エネルギー：215kcal

たんぱく質：15.7g

脂質：13.4g

野菜重量：117g

材料（2人分）

| | |
|---------|-----------|
| たら | 2切れ |
| パプリカ | 1/2個 |
| 油 | 大さじ1 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 洋風野菜ソース | 出来上がり量1/3 |

【洋風野菜ソース】

材料（6人分）～作りやすい分量～

| | |
|------|--------|
| トマト | 3個 |
| きゅうり | 1本 |
| たまねぎ | 1/4個 |
| パセリ | 少々 |
| あまに油 | 1/4カップ |
| レモン汁 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

【洋風野菜ソース 作り方】

- ① トマトはヘタと中の種をとり、1cm角に切る。
- ② きゅうりとたまねぎはみじん切りにする。
- ③ 全ての材料をボウルに入れて混ぜる。

作り方

- ① たらは小麦粉を薄くまぶして余分な粉を落とす。
- ② パプリカはヘタと種をとり、薄切りにする。
- ③ ボウルに【洋風野菜ソース】を作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ フライパンに油を入れて中火にし、パプリカを入れて両面を焼き、しんなりとしたら器に並べる。
- ⑤ 同じフライパンを再び中火で熱し、たらを並べ、両面焼き色がつくまで蒸し焼きにし、④の器に並べる。
- ⑥ そのまま冷めるまで置き、③の野菜ソースをかける。

洋風野菜ソースは冷奴やそうめんにかけても◎

