タラとお餅のおろしがけ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷんお餅(1個)	50	102	0.5	2	5	0.05
まだら	20	15	3.5	70	46	0.1
酒	2	2	0	0	0	0
人参	5	2	0	14	1	0
アスパラガス	10	2	0.3	27	6	0
片栗粉	2	7	0	1	1	0
だいこん	20	4	0.1	46	3	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
菜種油(吸油分として)	4.8	44	0	0	0	0
合計		180	4.6	172	67	0.55

【作り方】

① まだらに酒を振る。餅は半分に切る。
② ①と人参・アスパラガスに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ ②に大根おろしをのせて、しょうゆをかける。

◆季節の野菜や魚でつくりましょう。
◆大根おろしはビタミンCが豊富で、消化も助けてくれます。

「プラス元気　小田原調理教室のレシピ20160212」