

たらのチーズ入りカレーピカタ

材料 (2人分)

- たらの切り身 2切れ
- とろけるチーズ 1枚
- 小麦粉 大さじ1
- A

溶き卵	1個分
カレー粉	小さじ1
こしょう	少々
- オリーブオイル 大さじ1
- にんじん 1/2本
- B

酢	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
- 白すりごま 小さじ1
- サラダ菜 4枚



☆1人分の栄養価

エネルギー 260 kcal

食塩相当量 0.7g

野菜使用量 51g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

作り方

- ① たらの皮の方に切り目を入れ、半分に切ったチーズを挟む。
- ② ①に小麦粉をまぶす。
- ③ ボウルにAを合わせる。②をくぐらせ、オリーブオイルを熱したフライパンで、中火で焼く。
- ④ 両面に焼き色が付き、中まで火が通ったら火から下ろす。
- ⑤ にんじんはピーラーで細くむき、耐熱容器に入れてレンジで2分加熱する。
- ⑥ Bを合わせ、⑤が熱いうちに和え、すりごまも加え和える。
- ⑦ お皿にサラダ菜と⑥を盛り、たらを盛り付ける。

献立例 (組合せでバランス良く)

ごはん、ミネストローネ

かぼちゃのサラダ

*組合せ1人1食分で

食塩相当量 1.7g

野菜使用量 156g



たらは皮目の方に切り目を入れてチーズを挟むと、焼き上がりもきれいです。

レシピ提供 北秋田市食生活改善推進協議会 阿仁支部 (会員 22名)

★今回のレシピ「減塩&野菜たっぷり」ポイント

切り身の魚を使った時短料理。たらには下味をつけず、衣にはカレー粉とこしょうのみ。いわゆる調味料は使いません。

とろけたチーズとカレー粉の風味、油の香ばしさで大満足の一品に。

甘酢の効いたにんじんも簡単&おしゃれで食欲をそそります。

★北秋田市食生活改善推進協議会 阿仁支部

減塩や郷土料理伝達に力を入れている阿仁支部の皆さん。働き盛りにぴったりの魚料理の紹介で、地域の健康づくりを応援します。

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に、忙しい働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩&野菜たっぷり&お手軽」をテーマにレシピを提案します。工夫と愛情の詰まったレシピを、今夜の食卓にいかがですか？

北秋田発・健康レシピ

Vol.9



みんなで健康寿命日本一!



*県ホームページでも過去のレシピ公開中です

北秋田発 健康レシピ

検索



