



2 たらの豆乳クリームソースかけ

1人分

エネルギー 107 kcal

脂質 2.0 g

塩分 1.2 g



材 料 分量

たら	80 g	
玉ねぎ	40 g	
人参	20 g	
水	大さじ3+1/3 (50 g)	
顆粒コンソメ	小さじ1/2 (2 g)	
調整豆乳	大さじ2 (30 g)	
●	水	小さじ2 (10 g)
	片栗粉	小さじ2/3 (2 g)

分量は一人分です

つくいかた

下ごしらえ 人参、玉ねぎは千切りにしておきます。

●を混ぜ合わせておきます。

- ① たら耐熱容器に入れ、大さじ1程度の水（分量外）を入れて電子レンジで3分加熱する。加熱後、皿に盛り付けておきます。残った汁は捨てる。
- ② 耐熱容器に人参、玉ねぎ、コンソメ、水50gを入れ、電子レンジで5分加熱する。豆乳を入れたらよくかき混ぜて、さらに1分加熱する。
- ③ ②を少し冷まし、水溶き片栗粉を入れよく混ぜ、電子レンジで1分加熱する。
- ④ たらに豆乳クリームソースをかけたら完成です！

