**たらの雪見鍋**

【材料】（2人分）

たら切り身　　　　　2切れ

＊衣

┏小麦粉　　　　　　大さじ2

片栗粉　　　　　　大さじ2

水　　　　　　　　大さじ4

┗黒いりごま　　　　大さじ1

＊福袋

┏油揚げ　　　　　　2枚

┗切り餅　　　　　　2個・100g

水菜　　　　　　　　1/2パック

大根　　　　　　　　10ｃｍ

＊煮汁

┏だし　　　　　　　3カップ

　しょうゆ　　　　　大さじ1

酒　　　　　　　　大さじ2

みりん　　　　　　大さじ1

┗塩　　　　　　　　小さじ1/2

サラダ油　　　　　　大さじ1

【下準備】

1. たらは3等分のそぎ切りにする。ボウルに衣の材料を入れて混ぜ合わせ、たらを加えて衣をまぶす。
2. 油揚げは半分に切って袋状にする。餅は半分に切って、油揚げに詰め、爪楊枝で口を縫うようにしてとめる。
3. 水菜はざく切りにする。
4. 大根は皮をむいてすりおろし、ざるにあげて水気を切る。

【作り方】

1. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、たらを１個ずつ並べ、2～3分焼く。焼き色がついたら裏返し、裏面も2～3分焼く。
2. 鍋に煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら福袋を加え、ふたをして弱火にし、餅がやわらかくなるまで5～6分煮る。
3. 中火にし、①のたら、水菜を加えて、ひと煮立ちさせる。火を止めて大根おろしを加えてさっと混ぜる。

◆1人分･･･エネルギー511kcal、たんぱく質29.2ｇ、脂質19.0ｇ、炭水化物49.6ｇ、食物繊維3.6g、塩分2.7ｇ