

# ☆きゅうしょくレシピ25☆

## 【ティノーラ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

たら (かくぎり)	80グラム	・・・ゆでる
たまねぎ	120グラム	・・・3mmのスライスにきる
にんじん	60グラム	・・・せんぎり
チンゲンサイ	20グラム	・・・1cmにきる
しろねぎ	20グラム	・・・3mmのこぐちぎり
あぶら	4グラム	
おろししょうが	すこし	
さけ	4グラム	
しょうゆ	10グラム	
ちゅうかスープ	8グラム	
レモンかじゅう	すこし	
しお	すこし	
こしょう	すこし	
みず	400グラム	



\*\*\*\*\*

(つくりかた)

- 1 なべにあぶら、おろししょうがをいれてひをつけ、たまねぎ、にんじんをいれていためる。
- 2 みず、ちゅうかスープ、さけ、しょうゆ、しおをいれてにる。
- 3 ゆでたらをいれてすこしにる。
- 4 チンゲンサイ、ねぎ、みずでといたこしょう、レモンかじゅうをいれてすこしにる。