

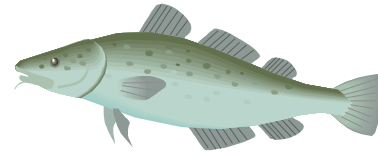


今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は...

タラ



タラとしめじのさっぱり煮

～ 材料(4人分) ～

タラ	4切れ	(400g)
しめじ	1袋の半分	(90g)
玉ねぎ	1個	(200g)
にんじん		(70g)
酢	1/2カップ	(100g)
酒	1/2カップ	(100g)
しょうゆ	大さじ2強	(36g)
絹さや	8枚	(40g)

～ 作り方 ～

- 1) タラを一口サイズより、少し大きめに切る。
- 2) 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に1cm幅に切り、にんじんは5cm長さの繊維切りにする。
しめじは細かく分ける。
- 3) 鍋にタラを並べ、玉ねぎ、にんじん、しめじを全体に散らして、酢をふりかけ、落としふたをして中火で煮る。
- 4) タラに火が通ったら、落としふたで押さえながら煮汁を捨て、酒、しょうゆを加え、落としふた、鍋ふたをして弱めの中火で約10分煮る。
途中、タラが崩れないように1～2度返す。
- 5) 茹でた絹さやを細く千切りし、上にのせてできあがり。



エネルギー制限の方へ

油を使わずに煮るので、カロリーを抑えることができます。
また、タラは脂質が少なく、淡白でくせのない食べやすい魚です。
野菜やきのこは低カロリーなので、たくさん使ってもエネルギーは抑えられます。
さらに、料理全体のかさが増すので、ボリューム感が出ます。

～ 栄養価 ～

エネルギー	90 kcal
たんぱく質	2.0 g
食塩	1.5 g

食塩制限の方へ

酢を使って1度煮ているため、酸味があり、しょうゆが少なくても満足のできる味付けになります。
酢の酸味に加え、香味野菜(しその葉1枚を千切りにして散らす)を使い、しょうゆの量を大さじ2強から大さじ1強に減らすと、食塩量を1.5gから1.0gに減らすことができ、おいしく、香りも楽しめる料理になります。

タラのプチ知識

タラは寒流系域に生息し、ヨーロッパ、アメリカ、カナダ、韓国などでもよく食べられている魚です。
タラは貪欲な魚で、腹いっぱい食べ、腹が大きく膨らんでいます。
「たらふく食べる」や、「やたら食べる」の語源はここからきていると言われています。