

【第58回／平成28年1月】

たらのすり身汁・さつま揚げを紹介します。

たらは低カロリー、高タンパクの食材です。
脂肪は少なく、ビタミン、ミネラルはバランスよく含まれています。
今月は、たらのすり身をすまし汁とさつま揚げにしました。
新鮮なたらが手に入りましたら、ぜひお試しください。



たらのすり身汁・さつま揚げ

材 料(4人分)

すり身

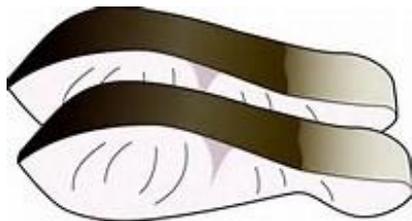
・ たら切り身 (正味)	400 g
塩	小さじ 3/4
酒	大さじ 2
・ A みりん	大さじ 1
長いも	大さじ 1
片栗粉	大さじ 2

すり身汁

・ たらすり身	100 g
・ しいたけ	20 g
・ 三つ葉	10 g
・ だし汁	600 cc
・ B 塩	小さじ 1/4
醤油	大さじ 1/2
酒	小さじ 1

さつま揚げ

・ たらすり身	300 g
・ 玉ねぎ	40 g
・ 枝豆 (さやを除いて)	40 g
・ 紅しょうが	15 g
・ 長ねぎ	少々
・ 揚げ油	適宜



＝作り方＝

<すり身>

1. たらはフードプロセッサーにかけ、Aの調味料を加えもう1度混ぜ合わせる。
(フードプロセッサーがなければ、たらをたたいてからすり鉢ですり、Aの調味料を加える)
2. 100gはすり身汁、残りはさつま揚げ用に分けておく。

<すり身汁>

1. しいたけは薄切り、三つ葉は3cm長さに切る。
だし汁に、しいたけ、すり身を入れ、すり身に火が通ったらBを加え味を調える。
2. 器によそって三つ葉を加えて出来上がり。

<さつま揚げ>

1. 玉ねぎは1cm角の色紙切り、紅しょうがはみじん切りにする。
2. ボウルにすり身と玉ねぎ、紅しょうが、枝豆を加えよく混ぜ小判形に成形し、残りも同様に作り、油で揚げ、器に盛りしらがねぎを添えて出来上がり。

※ 栄養成分 ※

栄養成分	すり身汁	さつま揚げ
カロリー	37kcal	170kcal
タンパク質	5.5g	14.7g
脂質	0.2g	7.9g
炭水化物	2.3g	7.2g
カルシウム	13mg	38mg
塩分	1.1g	1.2g
食物繊維	0.3g	1.0g