

【第46回／平成27年1月】

たらのとろろ蒸しを紹介します。

たらは、低脂肪・高タンパクの食材です。

白身魚にしては、ビタミンA・D・Eが多く含まれています。

ビタミンAは視力の維持や皮膚の粘膜を丈夫にし、ビタミンDは骨や歯を丈夫にする働きがあります。

たらは、フライ・ムニエル・ホイル焼き・鍋料理等調理方法の広い食材です。

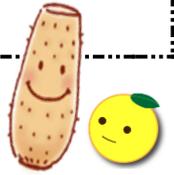
長いもと一緒に蒸し、柚子と梅干しであっさり仕上げましたので、ぜひお試しください。



たらのとろろ蒸し

材 料(4人分)

・タラ	300g	A	だし汁	1/4カップ
・塩	少々		醤油	小さじ1/4
・しめじ	1袋		酒	小さじ1
・長いも	200g		塩	小さじ3/4
・あさつき	4本		・梅干し	10g
			・柚子	少々



＝作り方＝

1. たらは洗って水気を切り、塩をふっておく。
2. しめじは石づきをのぞいて小房に分ける。あさつきは小口切りにする。梅干しは種を除いてたたいておく。柚子はせん切りにする。
3. 長芋はすりおろし、Aを加えてよく混ぜる。
4. 器にたらをのせ、しめじを添えてとろろをかけ、ラップをふわっとかけて湯気の上上がった蒸し器で蒸す。
5. 梅干しを中央にのせ、あさつきをかけて柚子をのせて出来上がり。

※ 栄養成分 ※

<1人分>

カロリー	101kcal
タンパク質	15.4g
脂質	0.5g
炭水化物	9.4g
カルシウム	34mg
塩分	0.7g
食物繊維	1.9g