栄養士おすすめレシピ

Vol.147 令和 2年 12月号

寒い冬に温まる！タラと厚揚げのみぞれかけ

～ご高齢者元気シリーズ～

【1人あたりの栄養量】
エネルギー　326kcal　　食塩相当量　1.5g

【材料(2人分)】

	＊ タラ(切り身)	2切れ
	＊ 片栗粉	適量
	＊ サラダ油	大さじ1
	＊ 厚揚げ	1枚(150g)
	＊ 大根	1/6本(5cm)
	＊ しょうが(小)	1片
	＊ 白菜(1/4カットサイズ)	葉2枚分
	＊ 人参	1/2本
A	＊ みりん	大さじ1・1/2
A	＊ 料理酒	大さじ1・1/2
A	＊ しょうゆ	小さじ2
A	＊ だし汁	150mL
	＊ 塩・コショウ	各少々
	＊ ブロッコリースプラウト	1/2パック

【作り方】

①タラは塩とコショウ(分量外)をふり、10分ほどおいて下味をつけた後、
　片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで火が通るまで両面を焼いておきます。
②厚揚げは両面に熱湯をかけて油抜きをし、水気をとって食べやすい大きさに切ります。
③大根としょうがは皮をむき、それぞれすりおろします。(おろした汁もとっておきます。)
　白菜は2cm幅に切り、人参は皮をむいて短冊切りにします。(今回は飾り切りにしています。)
④フライパンに②と③とAを入れ、ふたをして中火にかけ10分ほど煮込みます。
　具材がやわらかくなったら塩とコショウをふり、味を調えます。
⑤器に①を盛り付け、上に④をかけて、ブロッコリースプラウトを飾ります。

cookpad
クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！
(株)P＆S クックパッド

タラはたんぱく質の他にもビタミンB_{12}を多く含みます。ビタミンB_{12}には貧血予防や肩こり・腰痛などを和らげる働きがあり、主に動物性食品に多く含まれています。
食が細くなりやすいご高齢の方も、これらの栄養素が不足しないよう、お肉やお魚などは毎日摂るようにしましょう！

栄養士
MEMO

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス　管理栄養士・栄養士