

タラの中華風キノコあんかけ

栄養価(1人分)

| | | |
|---------------|-----------|-----------------------------|
| エネルギー…147kcal | 炭水化物…5.5g | ビタミン B ₂ …0.21mg |
| たんぱく質…22.4g | 塩分…1.1g | ビタミン D…1.8μg |
| 脂質…3.8g | 食物繊維…1.7g | |

成人は1日あたり5.5μgが目安です。このメニューで約1/3を摂取できます。

作り方

1. タラは酒を振り、蒸し器に入れて10～15分蒸す。
2. 中華風キノコあんかけを作る。
 - ① 材料を切る。
 - ・にんにくと生姜はみじん切りにする。
 - ・豚もも肉とエリンギは食べやすい大きさに切る。
 - ・干し椎茸は水で戻す。石突は取り除く。傘は細切り、軸は縦に切る。
 - ・しめじは石突を取り除き適度な大きさに分ける。
 - ② フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて、弱火で炒める。香りが出てきたら、豚もも肉を加える。豚もも肉に火が通ったら、①の残りの材料を加えて、しっかり炒める。
 - ③ ②に醤油と水、鶏がらスープの素を加える。煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 皿に1を盛り付ける。2をかけ、小口切りにした小ねぎを散らして完成。

蒸し器が無い時は…

耐熱容器やシリコンスチーマーで！

容器にタラを入れ、酒を振り、ラップまたは蓋をする。(密閉しないよう隙間を作ると良い)レンジ(600W)で5分加熱する。

アルミホイルとフライパンで！

ホイルを広げ、タラをのせる。酒を振り、包むようにホイルを閉じる。2～3cmのお湯を張ったフライパンに包んだタラ入れる。蓋をして10～15分加熱する。



材料(2人分)

| | |
|---------------------|-------------------|
| タラ…2切れ(200g) | ごま油…小さじ1と1/4(5g) |
| 酒…小さじ1(5g) | 醤油…小さじ1/3(2g) |
| にんにく…1/2片(3g) | 水…1/3カップ(65g) |
| 生姜…小1/3片(3g) | 鶏がらスープの素…小さじ1(3g) |
| 豚もも肉(脂身無し) …1枚(30g) | 片栗粉…大さじ1/2(4.5g) |
| エリンギ…1/2本(15g) | 水…大さじ1(15g) |
| 干し椎茸…2枚(2g) | 小ねぎ…2本(5g) |
| しめじ…1/5パック(40g) | |

知っているようで知らない 椎茸とタラのチカラ

<椎茸> 骨の健康を助けてくれる ～ビタミンD～



椎茸はカルシウムの取り込みを助けてくれるビタミンD₂が豊富です。ビタミンD₂は、日光(紫外線)に当たると多く作られるという特徴があります。その為、生の椎茸よりも干し椎茸を選ぶと効率良く摂取できます。他の食品では、きくらげや鮭、さんま等に多く含まれています。



<タラ> ダイエットの味方 ～ビタミンB₂～



タラはたんぱく質が多く、脂肪が少ない魚として有名ですが、ビタミンB₂も豊富に含んでいます。ビタミンB₂は脂肪をエネルギーに変える働きをスムーズにします。ダイエットの強い味方になりますね！他の食品では、豚肉や納豆、レバー等に多く含まれています。

