



たらのみぞれ煮

栄養士コメント

大根には抗酸化作用のあるビタミンE・Cが含まれています。たらは良質なタンパク質が豊富です。たらの身に含まれるグルタチオンには抗酸化作用や肝機能を強化する働きがあります。調理の際にある程度水分を飛ばし、最後に味付けをしているので、少ない醤油の量でも美味しくいただけます。



作り方

フライパンにすり下ろした大根、料理酒、みりんを入れて軽く混ぜ合わせる。大根おろしの上にたらをのせ、蓋をして火にかける。

たらに火が通り、大根おろしの水気が少なくなったら、だし醤油を加え、最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

成分値 (1人分)

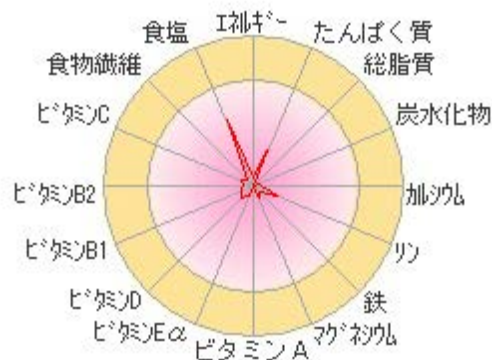
摂取値 単位

1. エネルギー	147 kcal
2. たんぱく質	15.0 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	16.5 g
5. カルシウム	50 mg
6. リン	212 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.8 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	1.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. たら-----	1	切
1切80g		
2. 大根(皮むき)-----	100	g
すりおろす。		
3. 料理酒-----	1	小サジ
4. みりん-----	1	大サジ
5. だししょうゆ-----	1/2	大サジ
6. 片栗粉-----	1/2	大サジ
7. 水-----	1	大サジ



(黄色い範囲内です)