

タラのとろろがけ

タラは脂肪が少なく消化に良い魚です。また、生のとろろにはでんぷんを分解するアミラーゼなどの消化酵素が含まれています。のどごしが良く食べやすい、消化にやさしい 1 品です。電子レンジで蒸すことで簡単に作ることができます。



ひとり分あたりの 栄養価

149
kcal

塩分
1.4
g

たんぱく質 20.0g 脂質 0.5g 炭水化物 14.4g

●材料 (2 人分)

・タラ (切り身)	2 切れ(200g)
・にんじん	中 1/2 本
・キャベツ	中 2 枚
・長いも	8cm(120g)

・酒	大さじ 1
・塩	少々
・めんつゆ (3 倍濃縮)	大さじ 1
・青のり	少々

●作り方

- ① タラは酒と塩をふり 10 分置きます。にんじんは皮をむいて厚さ 3mm のいちよう切り、キャベツは一口大に切ります。
- ② 耐熱皿ににんじんとキャベツを広げて入れ、タラをのせ、ラップをして電子レンジ (600W) で 5 分加熱します。
- ③ 長いもは皮をむいてすりおろし、めんつゆと混ぜ合わせます。
- ④ タラに火が通ったら③をかけ、青のりを振り、できあがり。

※ ③で変色や手の痒みが気になる方は、長いもを酢水 (水 200mL, 酢大さじ 1) につけてからすりおろしましょう。

※ 「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局