

2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

1月

旬の食材で健康と美を目指そう!

『タラの親子あんかけ』



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
木村優介さん、横田あやめさんが考案しました。

監修:菊地 享先生
(同短大・管理栄養士)

【栄養価(1人分)】

エネルギー	102kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	0.7g
塩分	1.3g

+

プラス

この組み合わせがオススメ♪

- ・炊き込みご飯
- ・味噌汁
- ・ほうれん草の和え物
- ・ひじきの含め煮



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

タラは、魚の中でも非常に脂質が少なく、それに伴いカロリーも低いという特徴があります。しかし、タンパク質、ビタミンB群を始めとした各種ビタミン、ミネラルをある程度含むので、摂取エネルギーを抑えつつ、他の栄養素を効率良く摂ることが出来ます。タラは味においては比較的淡白な魚ですが、その上に野菜のあんかけをかけることで、カロリーを増やさずにボリュームを増して、満足感が得られるような工夫をしました。味のアクセントとしてたらこを使用しましたが、少量をほぐして散らすことで、カロリーを抑えています。

年末年始はつい、栄養バランスが偏りがちです。胃を休める意味でも、このような低カロリーのさっぱりメニューを食卓に取り入れてはいかがでしょうか？



2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

1月

タラの親子あんかけ



材料（2人分）

タラ切身（70g程度）	2切
料理酒	小さじ2
しめじ	40g
☆ にんじん	30g
アスパラガス	30g
たらこ	20g
水	1と2/3カップ
濃口醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ2

◎作り方◎

1 タラの切身に料理酒をかけ、レンジ(600W)で1分加熱する。

2 しめじをほぐしておき、アスパラは斜めにスライスした後、縦半分に切る。人参は千切り。

3 ☆の材料を炒め、水と醤油を加えた後、片栗粉でとろみをつける。

4 タラを皿に盛り付けて③のあんをかけ、ほぐしたたらこを上にならして完成。

（注意）タラを加熱するとき、ラップは少し隙間を開けてかける。加熱時間はレンジにより差があるので様子を見る。

