

## ～ お家で作ろう！ ～

寒い冬、感染症に負けないからだづくりのためには日頃の食生活が大事！  
今回はだし汁の風味を生かして、ほっとする優しい味の一品を紹介します。  
ぜひチャレンジしてみてください。

### だし香る★鱈のみぞれ煮



エネルギー  
143kcal  
食塩相当量  
1.2g

#### 【材料(2人分)】

生鱈(切り身)	2枚(120g)	大根	.....	120g
酒	.....	小さじ2		
薄力粉	.....	小さじ2		
サラダ油	.....	小さじ2		
しめじ	.....	40g		
		A		
		だし汁	.....	200ml
		酒・みりん・しょうゆ	各	小さじ2
		三つ葉	.....	適量
		柚子の皮(千切り)	.....	適量

#### ◆ 材料について ◆

鱈は生鱈を使用しています。  
鱈1人分(60g)の食塩相当量は、生鱈0.2g、塩鱈1.2gです。  
生鱈を生鮭、めかじき、鯖など他の魚や鶏肉に代えてもおいしく作れます。

過去の内容はこちら↓

秦野市 新たな健康スタイル

検索



#### 【作り方】

1. 生鱈は3等分に切り、酒をふって5分程度おく。  
水気を拭いて、小麦粉をまぶす。  
フライパンにサラダ油を入れ、中火で焼き色がつくまで両面を焼く。
2. 大根は皮をむいておろし、水気を軽く絞る。  
しめじは石づきを切り除き、ほぐす。
3. 鍋にAと2を入れ、煮立たせる。  
1を加え、ひと煮立ちさせる。
4. 器に盛り、三つ葉と柚子の皮を上飾る。

#### ＼ポイント／



鱈は小麦粉をまぶす前に、水気をしっかり拭きます。  
茶こしを使って小麦粉をふると、ムダなく少量で均一に薄くまぶすことが出来ます。



#### ～ 管理栄養士から一言 ～

今回紹介している「鱈のみぞれ煮」は、だし汁の風味が味の決め手です。食塩相当量が一般的な魚の煮つけ(食塩相当量1.7g)と比べて控えめになっています。  
食塩摂取が多めになりがちな和食の欠点を補う方法の一つとして、和食の特徴の“だしのうま味”を生かすことがあげられます。  
天然だし汁の風味を生かして、ワンランク上の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

基本のだし汁の取り方を動画で紹介しています→

はだのモービク Happy Dish Note

検索

