

タラと白菜の酒蒸し定食



総カロリー
481kcal
塩分
2.8g

メインのタラには、筋肉の元となるたんぱく質が多く含まれ、からだを温めて代謝を上げる効果があります。副菜では、今が旬のかぶをまるごと使用し栄養満点！ぜひお試しください!!

※総カロリーは、ごはん 100g=168kcal を含んだ、全ての料理の合計を示しています。

① タラと白菜の酒蒸し

カロリー 98kcal 塩分 0.7g

あっさりとしたタラは、どんな味付けにもよく合います。トマトのうまみとレモンの酸味に、あらびきこしょうをきかせ、塩分控えめでも満足感のあるレシピです。

<材 料> (2人分)

- タラ切り身：2切れ ●塩：ふたつまみ ●白菜：1枚
- ミニトマト：6個 ●酒：小さじ2 ●オリーブオイル：小さじ1
- あらびきこしょう：少々 ●レモン：1/8個

<作り方>

- ①タラに塩を振る。白菜は食べやすい大きさに切り、ミニトマトはヘタをとっておく。レモンはくし形に切る。
- ②フライパンにクッキングシートをしき、白菜、タラ、ミニトマトを乗せ、酒とオリーブオイルを振り、蓋をして弱火で10分加熱する。
- ③タラに火が通ったら器に盛り、あらびきこしょうを振ってできあがり。お好みでレモンを絞って食べる。

③ かぶの葉と野菜のみそ汁

カロリー 84kcal 塩分 0.6g

かぶの葉の部分は淡色野菜ですが、葉にはビタミンEやカロテン、カルシウムが含まれ、緑黄色野菜に分類されます。実は栄養価の高い、かぶの葉を使ったおみそ汁です。

<材 料> (2人分)

- かぶ葉：1個分 ●たまねぎ：1/4個 ●にんじん：40g
- 油揚げ：1枚 ●だし汁：150ml ●みそ：小さじ1

<作り方>

- ①かぶ葉は小口切りに、たまねぎは繊維に垂直にスライス、にんじんはいちょう切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、たまねぎ、にんじんを入れ火にかけ、火が通ったらかぶ葉、油揚げを加えてひと煮立ちさせたらみそを溶き入れ、できあがり。

② かぶのそぼろ煮

カロリー 75kcal 塩分 1.1g

今が旬のかぶは火の通りが早く、味がしみやすいので煮物にもピッタリ。かぶは余分な塩分を排出するのを助けるカリウムを豊富に含んでいます。

<材 料> (2人分)

- かぶ：1個 ●にんじん：60g ●しいたけ：2枚
- とりひき肉：50g ●だし汁：140ml ●うすくちしょうゆ：小さじ2
- みりん：小さじ1 ●かたくり粉：小さじ1

<作り方>

- ①かぶは皮をむいていちょう切りに、にんじんは小さめの乱切りにする。しいたけはいしづきをとって4つに切る。
- ②鍋にだし汁、うすくちしょうゆ、みりんを入れ、ひき肉を加えて箸でほぐし、かぶとにんじんを加えて火にかける。
- ③煮立ったらしいたけを加え、にんじんがやわらかくなるまで煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつけたらできあがり。

④ ほうれん草ときのこのペペロンチーノ

カロリー 56kcal 塩分 0.4g

ほうれん草は、血行をよくする働きのある、鉄分やビタミンEを含みます。からだを温める唐辛子と、にんにくとの組み合わせで代謝アップを狙います。

<材 料> (2人分)

- ほうれん草：60g ●まいたけ：50g ●にんにく：1かけ
- たかのつめ：1本 ●オリーブ油：小さじ2 ●しょうゆ：小さじ1

<作り方>

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、しぼってから食べやすい長さに切る。まいたけはほぐす。にんにくはみじんぎり、たかのつめは種をとって輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにく、たかのつめを入れ、弱火にかける。香りがたったら、まいたけとほうれん草を加えて炒め、しょうゆで味付けしたらできあがり。