

調理例

たらと白菜の和風煮

材料 (2人分)

- たら (生・切り身)…2切れ
- 塩…少々 ○白菜…2枚
- しょうが (薄切り)…4枚

- 酒…大さじ3 みりん…大さじ2
- (A) しょうゆ…大さじ2と1/2
- だし汁…大さじ4

作り方

- 01 たらは塩をふり、しばらくおいて水気をふきます。
- 02 白菜は3cmの長さのざく切りにします。
- 03 鍋に(A)を煮立て、しょうがと01を入れてひと煮立ちさせ、たらのまわりに02を入れて中火で8～9分煮ます。
- 04 お皿に盛り付けたら完成です！



からだに美味しい
レシピ

1

January

たら

健康ポイント ▶ 生活リズム食生活が乱れがちな季節に

- ビタミンB12が多く含まれ、貧血予防、腰痛などの回復効果あり。
- 生活リズムを正常にする効果もある。
- 切身で100gあたり17.6gのたんぱく質(低脂肪・高タンパク)。