

食で身体と心を整える「いたわりレシピ」

「冬」の旬を食べる。

たらは高タンパク・低脂質で消化が良く、就寝前にも負担をかけにくい食材です。白菜や長ねぎのビタミンCが免疫機能を支え、しょうがで体をじんわり温めます。やさしい味わいで胃腸にもやさしく、風邪気味のときにもおすすめです。冬の寒さでこわばった体をほぐし、心地よい眠りを後押しします。

ベガルタ仙台
クラブマスコット
ベガッ太



冬の旬を食べよう!

ACTION!



たらと白菜のとろみ煮

調理時間
20分

I.料理の手順

- 手順1** 白菜はざく切り、長ねぎは5mm幅に斜め薄切り、しょうがは千切りにする。たらは3~4等分に切り、塩をふる。10分ほどおき、キッチンペーパーで水けを取る。
- 手順2** たらをポリ袋に入れ、片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れ中火で熱し、たらを並べて全体がカリっとするまで焼き、皿に取り出す。
- 手順3** フライパンに白菜、長ねぎ、しょうが、【★】を入れて5分ほど煮込む。たらを加えてひと煮立ちしたら、火を止めて全体をやさしく混ぜる。

II.栄養価(1人分)

エネルギー … 217kcal	炭水化物 … 16.7g	食物繊維 … 2.4g
タンパク質 … 19.7g	食塩相当量 … 1.9g	糖質 … 14.4g
脂質 … 6.4g		

材 料 2 人 分	生たら(切り身) …… 3切(200g)	米油 …… 大さじ1(12g)
	★酒 …… 大さじ1(15g)	
	白菜 …… 1/8個(250g)	★醤油 …… 大さじ1(18g)
	長ねぎ …… 1/2本(50g)	★みりん …… 大さじ1(18g)
	しょうが …… 5g	★砂糖 …… 小さじ1(3g)
	塩 …… 少々(0.5g)	★水 …… 50ml
	片栗粉 …… 大さじ1(9g)	

レシピ開発者 紹介

大学卒業後、飲食店や保育施設で経験を積み、現在は料理家として、レシピ発信や連載など幅広く活動中。季節の野菜を楽しむ「いたわりごはん」を、日々の暮らしの中からお届けしています。

千葉 葵さん
公式 Instagram
@aoi.gohan22

