

☆タラのねぎごまソース☆

旬のタラとネギの美味しい組合せ。ネギの香りが食欲そとるごはんがすすむ一品です！！



1人分

326kcal

ねぎごまソースを作る時に唐辛子を入れてピリッと辛くしても美味しいですよ★

材料 / 2人分

タラ 2切れ(280g) 塩・こしょう適量 片栗粉大さじ3 ごま油小さじ2 酒大さじ2(蒸し用)

《ねぎごまソース》

ねぎ1本 しょうが5g A [砂糖大さじ2 酢大さじ3 しょうゆ大さじ3]

白ごま大さじ2 塩・こしょう適量 ごま油小さじ1/2

作り方

- ① タラはペーパータオルにはさんで水気を取り、大きめの一口大に切り、両面に塩・こしょうをふり、片栗粉をまんべんなく付ける。
- ② ねぎとしょうがをみじん切りにしごま油でよく炒め、合わせておいた A の調味料を入れ、塩・こしょうで味を調え、最後にごまを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、①のたたらを皮の部分から焼き、両面に焼き目がついたら酒を回し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 器にタラを盛り、上から②をかけ、さらにその上からごまをふったら出来上がり。

★旬の食材★ タラ(鱈) 産卵期の冬が旬です！

タラは高たんぱく・低脂肪の代表的な白身魚で、他の魚類に少ないビタミンA・Dを豊富に含んでいます。

▶ **ビタミンA** 視力の維持や皮膚の粘膜を健康に保とうとするため、風邪予防や肌あれを防ぐ。

▶ **ビタミンD** 骨や歯を丈夫にする作用があるので、虫歯や骨粗しょう症を予防する。

▶ **グルタチオン** 抗酸化作用があり、細胞の老化を防いだり、肝機能を高める作用があります。

▶ **タウリン** コレステロールを下げる働きをし、高血圧や生活習慣病を予防する働きをします。また肝機能を高める作用もあります。

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

☞ <http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！☞