

☆タラとあさりのフイヤベース風☆

● 魚介のうま味がたっぷり入った寒い冬に体の芯まで温まるスープ☆簡単に短時間で美味しく出来るレシピです！



えびやほたて、イカなどを入れると、更にうま味がUPし美味しくなります！野菜もたくさん入れて、アレンジしてみてください☆



1人分
292kcal

材料/2人分

タラ 2切れ(200g) あさり 200g(砂抜き済みのもの) 玉ねぎ小 1ヶ(170g) ミントマト 100g
にんにく 1/2 欠片 ローリエ 1枚 塩 小さじ 1/2 酒 100ml 水 300ml カットマト缶 1/2 缶
オリーブ油 大さじ 1 パセリ 適量 塩・こしょう 適量(味の調整用)

作り方

- ① タラは1切れを二つに切り、あさはら殻と殻をこすり合わせるようにして洗う。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、ミントマトは半分に切っておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油大さじ 1/2 をひき、にんにくを炒め、更に玉ねぎを加えて炒め透き通ってきたら一度取り出しておく。
- ④ 鍋にオリーブ油大さじ 1/2 をひき、タラを皮から先に、両面うすくキツネ色に焼き、あさりと酒を入れフタをして中火で煮る。あさりの口が開いたら、取り出しておいた③と、ミントマト・カットマト缶・水・塩小さじ 1/2・ローリエを入れ一度煮立たせたら、中火にし 7~8 分煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に取り分け、パセリを散らしたら出来上がり！

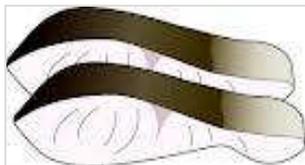
旬の食材 タラ

タラは、産卵期の冬(11月~2月)が旬です！

ビタミン A(レチノール)・・・口やのどなどの粘膜を丈夫にし、風邪を予防する。
また、皮膚の健康を維持する働きがある。

ビタミン D・・・体内でリンやカルシウムの吸収を高めて、骨や歯を丈夫にする。

ビタミン E・・・末梢血管を拡張させて血行を良くする作用がある。



たらこ

スケトウダラの卵を塩蔵したもの。ビタミン E や B1・B2 が豊富で、特に**ビタミン E**は、**血液の循環を良くし、血管の老化を防ぎます**。しかし、コレステロールや塩分が多いので、食べ過ぎには注意が必要です！

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