

免疫UP! レシピ

# タラのポン酢蒸し～香味野菜のせ～

1人分  
129kcal

## 材料/2人分

- ・タラ 2切れ(160g)
  - ・人参 1/3本(100g)
  - ・水菜 100g
  - ・しょうが 10g
  - [a]
    - ・しそ 3枚(2.5g)
    - ・みょうが 1本(15g)
    - ・長ねぎ(白髪ねぎ) 20g
  - [b]
    - ・しょうゆ
    - ・酢
    - ・みりん
    - ・レモン果汁
    - ・酒
- すべて  
大さじ1/2
- 大さじ2

## 作り方

- ① 水菜は5cm長さに、人参・しょうがは千切りに切る。[a]の香味野菜、しそ・みょうがも千切りにし、長ねぎは4cm位の長さに切り、白髪ねぎを作る。
- ② フライパンに、千切りにした人参をひき、その上にタラをのせ、上にしょうがをのせ、その上から酒をまわしかけてから[b]の材料を混ぜ合わせたポン酢を2/3まわしかけ、7タをして弱めの中火で10分位蒸す。
- ③ 水菜を器に盛り、②をのせ、[a]の香味野菜をタラの上へのせたら出来上がり!  
(②で残したポン酢を、味を調節しながらお好みでかけて食べて下さい。)

## “タラ(鱈)”は、



11～2月の産卵期が美味しい旬です。

タラには、「真鱈(まだら)」と「スケトウダラ」があります。

★「真鱈(まだら)」の精巢 → 白子

★「スケトウダラ」の卵巣 → たらこ

★通常“タラ、”というと真鱈(まだら)のことをさします。

## タラ(たんぱく質)

+ ビタミンCの多い食材

(今回レシピに使用した食材は“水菜”)

## 免疫力アップ!

免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。高たんぱく質の“タラ”とビタミンCの多い食材を組み合わせる事で、免疫力を高める事が出来ます!



## 肌荒れ改善!

肌をみずみずしく保つ働きがあり、皮膚細胞を作る“たんぱく質”と肌ハリや潤いを与える“ビタミンC”と一緒に摂る事で、肌の新陳代謝を促進します。

