

# タラと生たらこのゆず蒸し

～材料/2人分～

- ・タラ(真ダラ) 2切れ(240g)
- ・生たらこ(スケトウダラ) 2腹(200g)
- ・あさり(殻つき) 6ヶ
- ・ゆずの 슬라이ス 6枚
- ・フロッコリースフラウト 10g
- ・酒 大さじ2～3

- [a]
- しょうゆ 大さじ1
  - ごま油 大さじ1
  - 酒 大さじ1/2
  - 砂糖 小さじ1/4
  - こしょう 少々

1人分  
353kcal

- ①深めの皿に、タラと3～4cm幅に切った生たらこ、あさりを入れ、ゆずの 슬라이ス(皮付き)をのせ、酒をまわしかける。
- ②深めの鍋やフライパンに1～2cm位水を入れ、①の皿を入れてふたをする。沸騰するまでは強火にし、沸騰したら弱火にして10～15分蒸す。
- ③ [a] の材料を混ぜ合わせ、レンジで30秒程加熱しタシを作る
- ④蒸し上がったら、①の具材を取り出し、新しい器に盛りつける。上からフロッコリースフラウトをのせ、[a] のタシをかけたら出来上がり!



**タラ**は、産卵期の冬(11～2月)が旬です。

タラには、良質なたんぱく質が含まれています。

“タラ”というと真鱈(まだら)のことをさしますが、たらこは“スケトウダラ”の卵巣のことです。

たらこには、**ビタミンE**が豊富に含まれています。  
血液の循環を良くし、血管の老化を防ぎます。

細胞を作る  
**たんぱく質**



抗酸化作用を持ち  
細胞を丈夫にする  
**ビタミンC**



免疫力UPで  
**風邪予防!!**

肌の新陳代謝を促進し  
**肌荒れ改善!**