



鱈

冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。

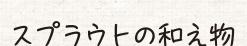


	.Irel		人分)
**	43	(')	1 4

生鱈	2切れ	油揚げ	1枚
焼き豆腐	100g	卵 (小さめ)	2個
小松菜	100g	水	2カップ
春菊	30g	みりん	大さじ2
しいたけ	2枚	味噌	大さじ2
ねぎ	50g		

作り方

- 鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる。
- 3鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



作り方

- ↑大根をおろし、適度に水気を切る。
- 2 ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- 3 桜えびを細かく刻む。
- 4 大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を 混ぜる。

ブロッコリースプラウト

ブロッコリースブラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。

