

“プロ”の

Healthy Recipe
アイデアを食卓に！かんたんヘルシーレシピ

1人分
エネルギー …571kcal
塩分 ……3.5g
(トッピングは含まず)

寒い日には、
やっぱり鍋メニュー



かきとたら雪見鍋※

※おろした大根が雪のように見えることから。

たっぷりと味のしみこんだ鍋料理は、みんなが大好きなメニュー。
体を温めてくれる食材や、冬の味覚をふんだんに使った鍋料理を召し上がれ！

材料 (2人分)

かき(むき身)	150g
たら(切り身)	1切れ
福袋	油揚げ …… 2枚
(餅きんちゃく)	切り餅 …… 2個(100g)
水菜	1/2袋
大根	10cm
衣	小麦粉 …… 大さじ2
	片栗粉 …… 大さじ2
	水 …… 大さじ4
	黒いりごま …… 大さじ1
揚げ油	適宜
だし	3カップ
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
(なげればしょうゆ)	
塩	小さじ1/2

作り方

- ① かきは流水できれいに洗い、ペーパータオルで水気をしっかりとる。たらは4等分のそぎ切りにする。油揚げは半分に切って袋状にする。餅は半分に切って、油揚げに詰め、つまようじで口を縫うようにして止め、福袋を作る。水菜は長さ5cmのざく切りにする。大根は皮をむいてすりおろし、ざるにあけて水気を切る。
- ② ボウルに衣の材料を入れて混ぜ合わせ、かき、たらを加えて衣をまぶす。
- ③ フライパンに揚げ油を深さ3cmほど入れて中温に熱し、かき、たらを1個ずつ加えて、薄く色づき、カリットするまで3～4分揚げて取り出す。油分を切る。
- ④ 鍋に煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら福袋を加え、ふたをして弱火にして6～7分、餅がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 揚げたかきとたら、水菜を加え、すきまに大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。好みにトッピングをかけていただく。

1人分
エネルギー …21kcal
塩分 ……0g



トッピング① にんにくチップ

材料 (2人分) と作り方

にんにく(2かけ)を輪切りにし、フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れて、薄く色づくまで炒め、ペーパータオルの上のせて油分を切る。

1人分
エネルギー …75kcal
塩分 ……0.3g



トッピング② カリカリベーコン

材料 (2人分) と作り方

ベーコン(2枚)を幅1cmに切り、フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れて、カリカリになるまで炒め、ペーパータオルの上のせて油分を切る。

栄養ノート

白身魚のたらは、たんぱく質を豊富に含む一方、低脂肪、低カロリー。メタボリックシンドロームの予防・改善におすすめです。