

寒い冬に温まる！タラと厚揚げのみぞれがけ



～ご高齢者元気シリーズ～

【1人あたりの栄養量】
エネルギー 326kcal 食塩相当量 1.5g



【材料(2人分)】

* タラ(切り身)	2切れ
* 片栗粉	適量
* サラダ油	大さじ1
* 厚揚げ	1枚(150g)
* 大根	1/6本(5cm)
* しょうが(小)	1片
* 白菜(1/4カットサイズ)	葉2枚分
* 人参	1/2本
* みりん	大さじ1・1/2
* 料理酒	大さじ1・1/2
* しょうゆ	小さじ2
* だし汁	150mL
* 塩・コショウ	各少々
* ブロッコリースプラウト	1/2パック

【作り方】

- ①タラは塩とコショウ(分量外)をふり、10分ほどおいて下味をつけた後、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで火が通るまで両面を焼いておきます。
- ②厚揚げは両面に熱湯をかけて油抜きをし、水気をとって食べやすい大きさに切ります。
- ③大根としょうがは皮をむき、それぞれすりおろします。(おろした汁もとっておきます。) 白菜は2cm幅に切り、人参は皮をむいて短冊切りにします。(今回は飾り切りにしています。)
- ④フライパンに②と③とAを入れ、ふたをして中火にかけ10分ほど煮込みます。具材がやわらかくなったら塩とコショウをふり、味を調えます。
- ⑤器に①を盛り付け、上に④をかけて、ブロッコリースプラウトを飾ります。



(株)P&S クックパッド



タラは良質のたんぱく質を多く含み、食が細くなって一度にたくさん食べられないというご高齢の方にお勧めしたい食材です。さらに厚揚げも加えてたんぱく質たっぷりレシピにしました。たんぱく質不足は体の筋肉量の減少につながります。不足しないよう、お肉やお魚などは毎日摂るようにしましょう！

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士