

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2018.1
第47回
担当:新谷

第47回のテーマ「旬の食材で胃をいたわる」

新年明けましておめでとうございます。今回は年末年始で食べ過ぎてしまった方にもおすすめの疲れた胃にやさしいレシピをご紹介します！

たらとかぶのミルク煮

材料 (2人分)

- 生たらの切り身…2切れ
- 塩(たら用)…適量(0.3g程度)
- かぶ…2個
- 玉ねぎ…1/2個
- ジャがいも…中1個
- 小麦粉…適量(大さじ2程度)
- オリーブ油(たらのソテー用)…大さじ1
- オリーブ油(野菜炒め用)…小さじ1
- 牛乳…200cc
- 固形コンソメ…1/2個
- ローリエ…1枚
- 塩、こしょう…適量(0.2g程度)
- パセリのみじん切り…お好みで

A

栄養成分(1人分)

カロリー:332kcal
たんぱく質:23.6g
脂質:12.4g
炭水化物:30.0g
塩分量:1.2g



〈作り方〉



調理時間:約40分

- ① 生たらの切り身の両面に塩を振って15分程おく。時間が経ったら表面の水分をキッチンペーパーでふき取り、一口大に切る。
- ② かぶは皮をむいて縦に8つ割りにする。玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。ジャがいもは厚さ1cmの輪切りにする。
- ③ 生たらの身に小麦粉をまぶしてはたく。フライパンにオリーブ油を熱し、たらを並べて両面に焼き色がつくまで焼いたらいったんフライパンから取り出しておく。
- ④ フライパンをペーパータオルでさっと拭き、オリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたらかぶとジャがいもを加えさっと炒める。③のたらを戻し、Aの材料を加え、蓋をして弱火で10~15分煮込む。
- ⑥ 野菜に火が通ったら塩、こしょうで味を調え器に盛り、お好みでパセリをふって完成！

管理栄養士からのワンポイントアドバイス★

胃の調子が悪い時はできるだけ食物繊維や脂肪分の少ない食品をやわらかく調理した料理がおすすめです。かぶの白い部分にはジアスターゼという消化酵素が含まれており、胃もたれや胸焼けを解消する作用があります。また、かぶの葉の部分はビタミンB1、B2、C、カロテンなどを豊富に含み栄養価が高いので捨てずに食べるようにしましょう。