

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2020.2
第71回
担当:右手

第71回のテーマ「寒～い冬…体力をつけて乗り切ろう！」

暖冬とはいえ、寒さの厳しい季節です。

体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか？

今回は旬のいかを使った料理をご紹介します！

簡単！

いかのちゃんちゃん風ホイル焼き

材料(2人分)

・するめいか(輪切り) 200g	・みそ 大さじ2
・キャベツ 60g	・みりん 大さじ1
・たまねぎ 小1/4個(40g)	・砂糖 小さじ1
・しいたけ 2個(10g)	・酒 小さじ2
・もやし 40g	・有塩バター 20g

→ A



栄養成分(1人分)

エネルギー:250kcal
たんぱく質:21.9g
脂質:10.4g
炭水化物:15.7g
食塩相当量:3.0g



作り方

調理時間:約25分



〈下準備〉Aの調味料を合わせておく。

- ① キャベツは1口大に切り、玉ねぎ・しいたけは0.5cm幅にスライスする。
- ② アルミホイルに①ともやし、いかをのせて、合わせておいたAを全体にかける。
- ③ 有塩バターをのせて包み、魚焼きグリルに入れて中火で15分焼く。
- ④ 器に盛りつけて完成。



★管理栄養士のワンポイントアドバイス★



いかにはたんぱく質とタウリンという成分が多く含まれています。からだをつくる素となる重要な栄養素であるたんぱく質と疲労回復やストレス軽減に一役買ってくれるタウリンの2つの栄養素を1度に摂れるので、体調を崩しがちなこの時期に特にオススメです！