

このレシピは熱海荘でも提供しています。

彩り野菜で  
**簡単**  
ヘルシーごはん  
シリーズ No.24

# たら 鱈の味噌仕立て鍋

料理制作／本田祥子  
(管理栄養士)  
撮影／石田健一 スタイル／宮澤由香

## 材料 (2人分)

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

## 作り方

- ① 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 (写真)。
- ③ 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ 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。



1人分 315kcal  
塩分 2.7g



## 栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は冬を代表する魚に雪と書く『鱈』の鍋料理です。鱈は味に癖のない白身魚で、脂肪分が少なく、低エネルギー、ビタミンB<sub>12</sub>が多く、加熱しても固くならず、子供から高齢者や胃腸の弱い方も無理なく食べられます。また、アミノ酸の一種であるグルタチオンも含まれています。グルタチオンはポリフェノールやカテキンより強い抗酸化作用や解毒作

用、肝機能強化などの効果があるとされています。

そして、緑黄色野菜の**小松菜**はβ-カロテンやカルシウム、鉄などビタミン・ミネラル類を豊富に含み、天然のマルチサプリとも呼ばれ、鍋の栄養バランスを整えています。

発酵食品の味噌味ですが、お好みで香辛料をプラスするのも良いでしょう。

この「鱈の味噌仕立て鍋」を食べて、体を温め代謝を上げ、健康的な新年のスタートにしましょう！