



赤魚の煮付け

【1人前】 エネルギー558kcal タンパク質28.4g 脂質9.8g

材料・1人分

●ごはん …………… 160g

赤魚の煮付け

- 赤魚 …………… 1切れ(80g)
- 砂糖 …………… 3g
- しょうゆ …………… 5cc
- 水又は出し汁

洋風冷奴

- 絹豆腐 …… 1/4丁(75g)
- ゴマドレッシング … 15g

小芋の煮付

- 小芋 …………… 90g
- 砂糖 …………… 3g
- しょうゆ …………… 5cc
- だし汁

菜の花の浸しかけ

- 菜の花 …………… 50g
- しょうゆ …………… 2cc
- だし汁…………… 10cc

フルーツ

- いちご …………… 30g
- キウイフルーツ …… 20g

- 1 平鍋に煮汁を合わせて煮立て、赤魚の切り身を表の面を上に入れてスプーンなどで煮汁を1~2度すくって赤魚にかけ落とし蓋をして煮る。
- 2 赤魚に火が通ったら器に盛り、煮汁に水溶き片栗粉でとろみと照りをだす。
- 3 赤魚に②の煮汁をかける。

ポイント

魚類には、障害された肝臓では合成されにくくなる脂肪酸の成分がたっぷり含んでいます。メニューに魚料理を取り入れましょう。