

たらの生姜鍋



今年の冬は寒さが厳しく、鍋の出番が多くなりますね。
鍋はからだが温まり、野菜がたくさんとれる反面、塩分のとり過ぎに気をつけたい料理でもあります。
今回は、①出汁をきかせる ②香味野菜の生姜で香りを付ける ③練り物などの加工食品を使わず、たらを使う の3つのポイントで、塩分を控えながらおいしく食べられるよう工夫しました。味が薄いとを感じる方は、少し味を濃くして汁を残すのも塩分摂取を控えるためのひとつの方法です。その場合は鍋のしめでご飯を食べるのではなく、鍋をおかずにご飯を食べるとよいでしょう。

【材料 (2人前)】

- たら 2切れ
- 塩麴 大さじ2
- キャベツ 1/4個
- 水菜 1束
- 白ねぎ 1本
- 人参 1/2本
- しいたけ 2個
- 生姜 15g
- (出汁用)
- 削り節 15g
- 水 400ml

(1人分) エネルギー 140kcal 塩分 2.2g

【作り方】

- ①たらを塩麴に1時間ほど漬けておく。
- ②キャベツと水菜は食べやすい大きさのざく切り、白ねぎは斜め切りにする。人参はピーラーで薄切りにし、しいたけは石づきを落とす。生姜はすりおろす。
- ③鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら火を止め、削り節を入れる。1~2分待ち、削り節が沈んだら布巾を敷いたざるでこす。
※出汁パックでもOKです。
- ④土鍋に出汁を入れて火にかける。沸騰したら、①②の具材を加え、火が通るまで煮る。