

## 食べ過ぎた胃に休息を…

### たらの酒蒸し

#### 材料(2人分)

表3 たら(切身)	200g (100g×2切)
表6 えのき	100g(約1/2袋)
表6 白ねぎ	100g(1/3本)
酒	大3
塩	少々
●ポン酢	大2
表5 ●ごま油	大1/2

#### 今月の管理栄養士からのレシピ

たらは脂質の含有量が1%未満と低く低カロリーであり、沢山食べて沢山働いた胃を休めたい時におすすめの食材です。たらの味付けは「表面に」+ポン酢の酸味+ごま油の風味を活用して減塩にも繋がります。

### ～作り方～

- ①たらは水気をふきとり、塩をふる。  
→★減塩の心得:「味付けするなら表面に」
- ②えのきは石づきを切り落とし、白ネギは斜め千切りにする。
- ③耐熱皿にえのき→たら→ネギの順にのせ、酒を全体にまわしかける。ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ④●を合わせタレをつくり、③にかけたら完成!  
→タレを別皿に取り、つけて食べるとさらに減塩  
★減塩の心得:「かけるよりつける」



ぜひ おためしてください♪

