

## 鯛しゃぶ

繊細で深い鯛の美味！  
2種類のタレで楽しんで



カロリー  
**371** kcal  
(1人分)

全量を3人分  
とした場合

## 材料 (2~3人分)

|          |          |               |          |
|----------|----------|---------------|----------|
| 鯛しゃぶ用切り身 | 300g     | 【ラビゴットドレッシング】 |          |
| クレソン     | 2束       | 玉ねぎ           | 1/8個     |
| レタス      | 1個       | トマト           | 1/4個     |
| エリンギ     | 2本       | きゅうり          | 1/4本     |
| 昆布       | 10cm     | <B>           |          |
| 【梅ソース】   |          | エクストラヴァージン    |          |
| 梅干し      | 中6個      | オリーブオイル       | 大さじ2     |
| <A>      |          | バルサミコ酢 (又は黒酢) | 大さじ1と1/2 |
| しょうゆ     | 大さじ1     | 砂糖            | 2つまみ     |
| みりん      | 大さじ1と1/2 | 塩・コショウ        | 少々       |
| 砂糖       | 小さじ2     |               |          |

## 作り方

1

梅干しの種を取り出し、  
<A>の材料と一緒に  
ミルにかける。(ミルが  
ない場合はすりのばす)



2

玉ねぎはみじん切りにして10分冷水に  
さらす。トマトときゅうりもみじん切りにする。



3

<B>をよく混ぜ、水気を  
よく切った玉ねぎ・トマト・  
きゅうりと混ぜ合わせる。



4

クレソンは下の固い部分を切り落  
とし、レタスは  
縦10等分の  
くし型(芯の  
部分は取り  
除く)にし、エ  
リンギは食べ  
やすい大き  
さの薄切りに  
する。



5

鍋に昆布とたっぷ  
りの水を入れて火  
にかけ、煮立っ  
たら具材を入れる。  
火が通ったらお好  
みのタレでいただ  
く。

## ワンポイントアドバイス

- 鯛によく合う2種類の変わりダレ  
を紹介しましたが、定番のポン  
酢&薬味や、好みの塩を添えて  
もOKです。
- 春菊やせりなどの香り野菜、白  
菜や豆腐を加えても美味しいで  
すよ。
- お酒は、あっさり味の白ワインや  
冷酒・米焼酎が好相性です♪

## 栄養価

- 鯛は高たんぱく低カロリー。カロリー制限をしたい方の食事にぴったりの白身魚です。水分が多い野菜を組み合わせているので、満腹感を得やすく、ダイエットの味方といえる鍋ですよ♪
- 梅ソースはクエン酸が豊富なので疲労回復の効果が、ラビゴットは優れた抗酸化作用で体の中から若返らせる効果が期待できますよ！



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。