

たらちり

低脂肪で子供からお年寄りまで楽しめる
お手軽鍋♪



カロリー
260 kcal
(1人分)

全量を3人分
とした場合

材 料 (2~3人分)

たらのあら	200g	<ポン酢>	
たらの切り身	2切れ	しょうゆ	100cc
白菜	1/4株	酢	50cc
ねぎ	1本	みりん	大さじ1
春菊	1束	だしかつお	15g
えのき	150g	水	800cc
にんじん (花形薄切り)	2~3枚	昆布	7cm
切りもち	2切れ	青ねぎ (小口切り)	適量
		もみじおろし	適量

作り方

1

ボウルに<ポン酢>の材料を合わせ、かつおぶしが水分に浸かった状態で30分以上置いておく。



2

たらは食べやすい大きさに切っておく。



3

白菜、春菊も食べやすい大きさに、ねぎは斜め切りに、えのきは下の部分を切る。切りもちは半分に切る。



4

1のポン酢をペーパータオルで濾し、残ったかつおぶしを絞って、薬味を添える。



5

土鍋に水と昆布を入れて火にかけて、煮立ったら具材を入れる。

ワンポイントアドバイス

1と4は“簡単手作りポン酢”の作り方です。まとめて作っておけば2~3日冷蔵保存して使えます。途中アクが出ることがありますが、そのアクには旨みや風味がたっぷり。すぐに取らず、一度お玉で煮汁に混ぜ戻して、それでも出てくるようなら取り除くと良いでしょう。

栄養価

- ヘルシーなたらは、コレステロール値が気になる方におすすめの魚です。
- たくさんの野菜類と一緒に水炊きにするので、ビタミン類も多く摂れるのが嬉しい利点ですよ。
- 塩分を抑えたい方は、ポン酢を鍋の汁で倍くらいにのばして下さいね。
- 骨に近い「あら」の部分には、コラーゲンを多く含みます。美肌効果も期待できますよ。

