

たらの白菜ロール あっさりスープ煮

低脂肪で胃腸に優しい、たらと白菜の組み合わせです。簡単で見栄えの良い一皿ですよ♪



カロリー
143kcal
(1人分)

調理
時間
約25分

材料 (4人分)

たら(切り身) 4切れ <A>
 塩 少々 水 600cc
 酒 大さじ2 固形スープ 2個
 白菜 1/4株 ローリエ 1枚
 ベーコン 4枚 刻みパセリ 少々
 にんじん 薄切り8枚 粗挽き黒コショウ 少々

作り方

1

白菜は、葉をむいて幅6〜7cmに揃えたものを8枚選び、芯に近い15cmほどを切り除いて、熱湯で柔らかくなるまで(4分くらい)茹でる。



2

たらは1切れを半分に切って、塩と酒をまぶしておく。



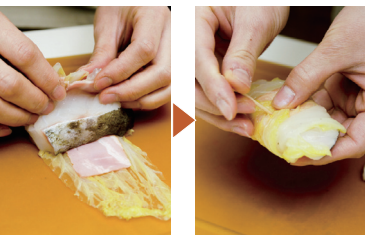
3

ベーコンは半分に、にんじんは花型に抜く。



4

水気を切った白菜を1枚広げ、手前にベーコンとたらを1切れずつのせて巻き、最後に楊枝で止める。



5

鍋に、4の白菜ロールと3のにんじんを並べて<A>の材料を入れて火にかけ、煮立ったら落とし蓋をして中火で10分煮る。(アクが出たら取ってください)



6

落とし蓋を外して、中火で5分煮て器に盛り付け、粗挽き黒こしょうと刻みパセリをちらす。



栄養価

- 低脂肪、低コレステロールのたらは、糖尿病、高血圧、高脂血しょうなどの生活習慣病を予防する食事に利用したい魚です。
- 白菜は水分が多く、体を温める効果がある野菜です。料理に取り入れることで、ボリューム満点になりますよ♪

ワンポイントアドバイス

- たらは小骨が少なく、身は柔らかく離れが良いので、お子さんやお年寄りも食べやすい魚です。淡泊な味でありながら旨味がしっかりしているから、和洋中いろんな味付けに合いますヨ!
- お子様には粗挽きこしょうを省くと良いでしょう。
- 落とし蓋はキッチンペーパーで代用できます。
- 残った白菜は千切りにして塩もみし、だし醤油とかつお節で浅漬け風にして食べても美味しいですよ。