

# 鯛



公立甲賀病院  
栄養管理課  
栄養ミニ新聞

鯛には**良質なタンパク質**が豊富に含まれています。体力、筋力、免疫力を向上させ、代謝活動を促進する働きがあります。また、糖質の代謝を促し、疲労回復に欠かせない**ビタミンB1**も多く含まれています。

産卵前の春の鯛は、桜の花びらのような鮮やかな色になることから「**桜鯛**」「**花見鯛**」などと呼ばれます。卵を蓄える前に栄養を貯めるため、脂がのって甘味が増し、味わいも絶品です。

お弁当にもオススメ🎵

## 鯛そぼろ飯 (2人分)

### <鯛そぼろ>

鯛	1切れ	}	A
酒	小1		
砂糖	小1		
醤油	小2		
みりん	小2		

### <炒り卵>

卵	2個	}	B
砂糖	小2		
塩	小1/2		

ごはん 丼2杯(400g)

絹さや 10枚



栄養価 (1人分)  
1杯 - 561kcal  
タンパク質 25.4g  
塩分 2.4g

- ① 鯛は熱湯で3~4分茹でてザルにとり、皮、骨、血合いを除いて粗くほぐす。Aとともに鍋に入れ、菜箸で混ぜながらポロポロになるまで弱火で炒る。
- ② 鍋に卵を溶きほぐしてBを入れ、菜箸で混ぜながら中火で炒る。
- ③ 絹さやはヘタと筋を除く。さっと茹でてザルにとり、斜め千切りにする。
- ④ ごはんを盛り、①鯛そぼろ、②炒り卵、③絹さやを乗せる。