

栄養ミニ新聞

冬が旬！タラの栄養



高たんぱく・低脂肪の代表的な魚で、ビタミンA・D・E、グルタチオン等が豊富に含まれています。

ビタミンDにはカルシウムとリンの吸収を助ける働きがあり、歯や骨を健康にし、骨粗鬆症の予防に効果的です。

また、アミノ酸の一種であるグルタチオンには、細胞の老化を抑制する抗酸化作用があります。

☆お勧めレシピ☆

～タラのホイル焼～



♪材料（2人分）

タラ 2切、玉葱 1/4～1/2 個、人参・えのき・しめじ 適量
塩・こしょう・酒・バター 適量、ポン酢（又は醤油）

♪作り方

- ① 玉葱・人参は薄切りにし、えのき・しめじの石づきを取る。
- ② アルミホイルにタラをのせ、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ タラの上に野菜・きのこをのせる。
- ④ 酒をふりかけ、バターをのせてアルミホイルの口を閉じる。
- ⑤ フライパンで15～20分蒸し焼きにする。
- ⑥ 出来上がったら、ポン酢 or 醤油をかける。

【1人分：112kcal、たんぱく質 15.7g、塩分 1.5g、食物繊維 1.9g】