

# 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

酒 小1

砂糖 小1

醤油 小2

みりん 小2

A

### <炒り卵>

卵 2個

砂糖 小2

塩 小1/2

B

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。