

(主菜) たらと野菜たっぷりのチゲ 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	216cal	たんぱく質	25.5g
食塩相当量	3.5g		

STORY

たらは血行をよくし、栄養を全身に行き渡らせる働きがあります。発汗作用を高めるコチュジャンと、体を温め冷え性に効果的な漢方・紅花でポカポカに。

材料(2人分)

- 真だら (2切れ 200g)、塩 (少々) 木綿豆腐 (1/2丁)
- 白菜 (200g) 小松菜 (1/2束) 水菜 (50g) 春菊 (50g) チンゲンサイ (1/2束) しょうが (せん切り 1片)
- 【A】コチュジャン (20g) 【A】チキンスープの素 (固形 1個) 【A】酒 (90ml) 【A】水 (600ml)
- 【A】紅花 (少々)



作り方

1. たらは塩を少々加えた熱湯で湯引きする。



2. 木綿豆腐は一口大に切り分ける (①)。葉野菜 (白菜、小松菜、水菜、春菊、チンゲンサイ) はすべて 3 cmの長さに切る (②、③)。

①

②

③



3. 土鍋に【A】を入れて煮立てる。



4. 3.に1.と2.を入れ (④)、しょうがを刻み (⑤)、きれいに並べ入れる。葉野菜に火が通ったら、仕上げに紅花をちらして (⑥) 出来上がり。

④

⑤

⑥



Point

葉野菜の中でも、小松菜や春菊などの青菜類は、毒消しになるとともに、腸をはじめ体全体を潤します。たらは冬の旬なので、冬におすすめ。他の季節は、その時々旬のものを使ってみて。