

タイの煮付け 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	513kcal	たんぱく質	49.4g
食塩相当量	12.6g		

STORY

鯛は、血中コレステロール値を低下させ血圧を正常に保つタウリンを豊富に含んでいます。心臓機能の強化、動脈硬化や糖尿病、肝臓病などの生活習慣病を防止する効果もあります。

材料(2人分)

- タイ (2切)
- 万能ネギ (適量)
- 大根おろし (少々)
- ごま油 (大さじ2)
- 水溶き片栗粉 (小さじ2)
- レモンの皮 (少々)

【A】水 (100ml) オイスターソース (大さじ1) 醤油 (大さじ1) 砂糖 (大さじ1) みりん (大さじ1)



作り方

1. タイは水分を取ってから片栗粉をつけて (①)、ゴマ油で焼く (②)。

①

②



2. 【A】を入れ、水溶き片栗粉を入れひと煮立ちさせる。



3. 1.に2.をかけて、整えます



4. レモンの皮を刻み (③)、3.にのせる (④)。

③

④



5. お好みで大根おろし、万能ネギをのせる。



Point

鯛を焼く事でコクをプラス。オイスターソースでまろやかな甘み味に。ご飯に良く合う一品です。