

(主菜) 白身魚と百合根のヨーグルト煮 【便秘】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	210kcal	たんぱく質	12g
食塩相当量	1.7g		

STORY

百合根は、イライラや不安、高ぶった神経を鎮める作用を持つ食材の代表。乳酸菌が含まれるヨーグルトで消化を助け、ぐっすり睡眠を。

材料(2人分)

- 白身魚 (からすかれい) (2切れ (70g))
- ジャがいも (中2個)
- 百合根 (100g)
- プレーンヨーグルト (200ml)
- チキンスープの素 ((固形) 1/2個)
- 塩 (小さじ1)
- 青ねぎ (適量)



作り方

1. 白身魚は湯引きして臭みを取る。



2. ジャガイモは皮をむいて2mm幅のいちょう切りに (①)、百合根はほぐして (②)、水洗いし汚れを取り除く。

①



②



3. 鍋にジャガイモ、ヨーグルトを入れ (③)、チキンスープの素を入れ弱火で煮る (④)。

③



④



4. ジャガイモが柔らかくなったら、1.の白身魚を入れ (⑤)、2.の百合根も加え (⑥)、塩を足して、魚に火が通るまで煮る (⑦)。

⑤



⑥



⑦



5. 器に4.を盛りつけ、仕上げに青ねぎをちらす。



Point

白身魚は手に入りやすいものでOK。骨が多い場合は骨抜きを忘れずに。魚を加える段階で煮汁が少なければ水を足して。ふたをして蒸し煮にすると早めに仕上がります。